

Pioneros en alimentación, salud y vida natural

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 529 • 5,95 €

**Tentaciones vegetales
con Jorge Saludable**

**Recetas vegetarianas
con freidora de aire**

**CUADERNO
DISIDENTE**

*El hombre más
feliz del mundo*

**SUELO PÉLVICO
Y ACUPUNTURA**

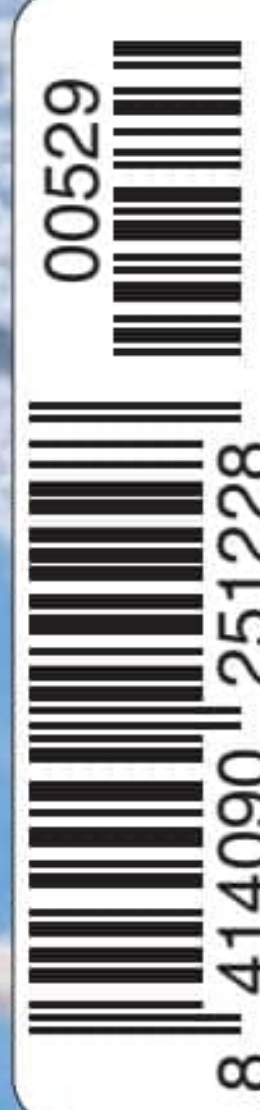
**Dieta keto:
¿sí o no?**

**Inspiraciones con
LOS DOS LOBOS**

*La guerra a los
carbohidratos*



**YACÓN, DULCE Y NUTRITIVO ➤ LIMPIAR EL INTESTINO ➤ AROMATERAPIA
CHICLES PARA ADELGAZAR ➤ LOUISE HAY ➤ MCCARTNEY, VEGETARIANOS**





lanzarotecaliente.com

Confiamos en la naturaleza



VIDA VEGETARIANA

SALUD Y MEDICINA
NATURISTA

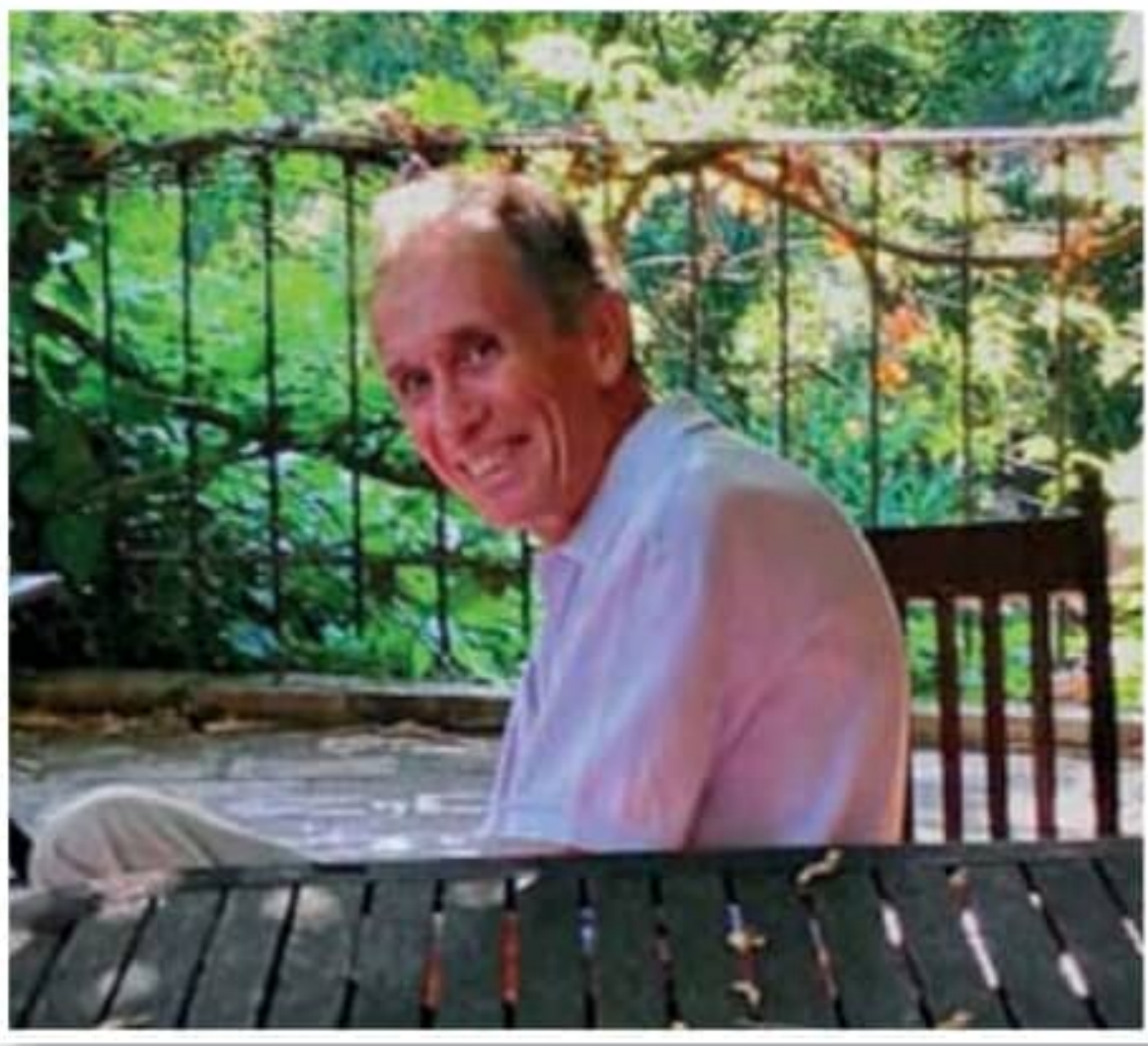
La revista pionera
que late con la vida

integral

OTRA FORMA DE VIVIR. DESDE 1978

¡Suscríbete! ver pág. 9

Connecor
REVISTAS, S.L.



Jaume Rosselló
Director de Integral

Esencia de felicidad

¿Cuál es el secreto de Finlandia, para encabezar la lista como el país más feliz del mundo? Frank Martela, un famoso filósofo finlandés que también es investigador en psicología lo ha estudiado durante seis años. Ahora lo ha resumido en cinco frases que explican la esencia de la felicidad, es decir, cómo encontrar sentido a la vida y hacer que nuestra existencia sea significativa. Las encontraréis en la pág. 72, en una nueva sección dedicada a noticias y acciones positivas.

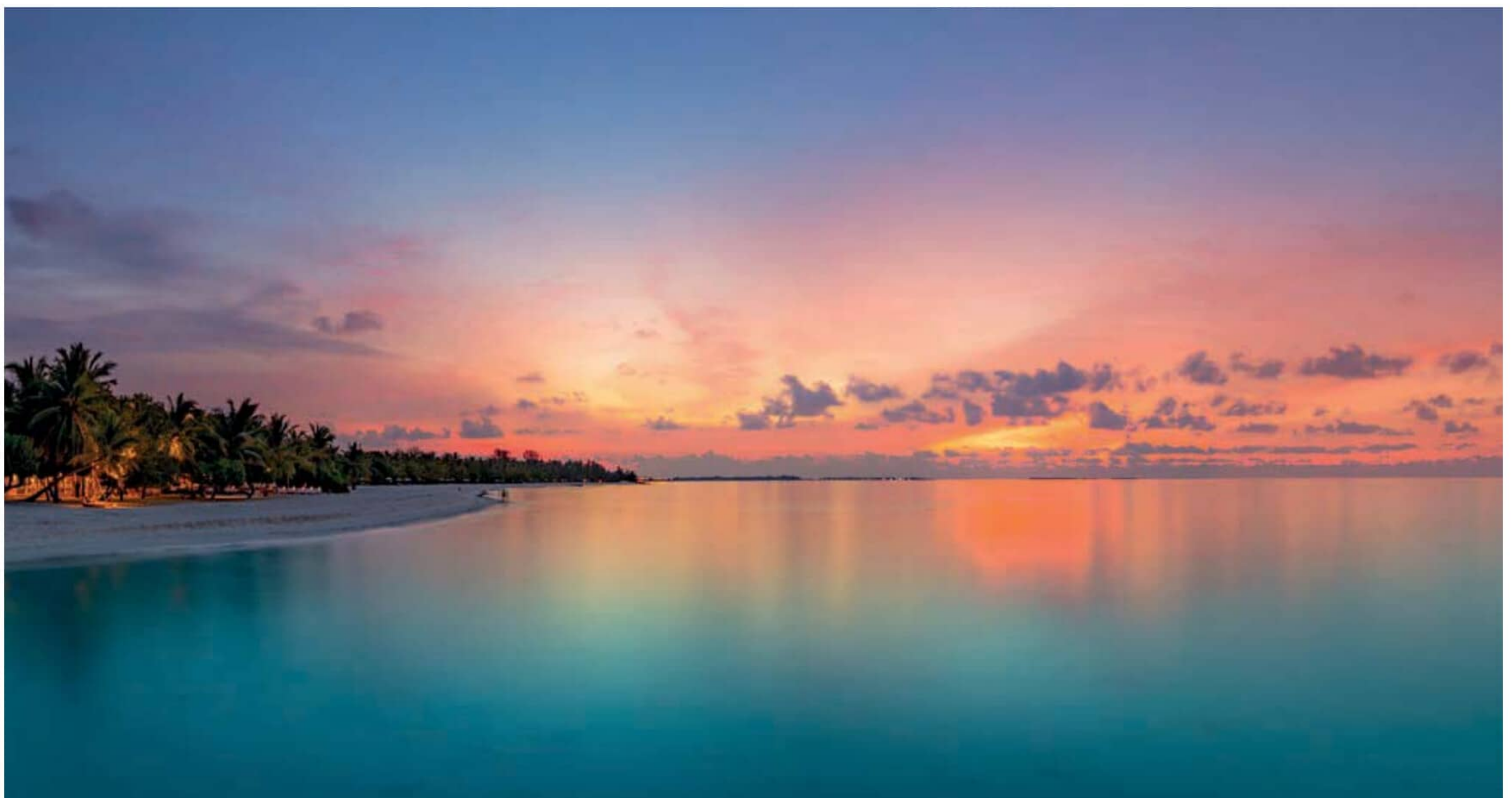
No es tan fácil ser optimistas. Los militares españoles —el Ministerio de Defensa— invertirán de momento 80 millones en su futuro Sistema de Combate en el Ciberespacio (Scomce). Aseguran que se trata de poner en marcha un programa para dotarse de una panoplia de armas cibernéticas defensivas y ofensivas. Dicen que será capaz de «neutrali-

zar o minimizar el impacto de ataques cibernéticos y responder a una eventual agresión contra las redes de comunicaciones e información del Estado o sus infraestructuras».

No será para jugar a marcianitos. Este Scomce es «Un sistema de combate integrado, dotado de una estructura de mando y de una panoplia de armas y municiones cibernéticas, defensivas y ofensivas, dispuestas para actuar en un conflicto en el ciberespacio o híbrido, como en la guerra de Ucrania».

No aparecen millones para trabajar en una solución real de conflictos. Los humanos seguimos ignorando cómo resolver el lado siniestro, perpetuando la oscuridad. ¿Hay briznas de luz? Quizá el relato «Los dos lobos» de pág. 92 ayude a comprender un poco más el asunto.

Esperamos que las propuestas de este mes os sean útiles ¡Salud!



DIRECTOR:

Jaume Rosselló
jaume@primotempo.net

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

María Arenal

COLABORADORES:

Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista), Dra. Carme García (médica y psicoanalista), Blanca Herp, Francesc Miralles (escritor), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Instituto Macrobiótica), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta corporal), Laura Torres, Dr. Frederic Vinyes (médico naturista)

DIRECCIÓN COMERCIAL

Joan R. Cabarrocas
+34 675 687 149

SUSCRIPCIONES, NÚMEROS ATRASADOS Y ATENCIÓN AL CLIENTE

Tel: 91 834 08 47
suscripcioneskonecor@zendis.es

VUESTRA OPINIÓN:

direccion@primotempo.net

FOTOGRAFÍA

Thinkstock, Shutterstock, SXC, archivo PT.

UNA PUBLICACIÓN DE

Connecor
REVISTAS, S.L.

DISTRIBUCIÓN

Boyaca, S.A.
M-206, km 4,5 28890 Madrid
Tel: 902 548 999

IMPORTADOR EN MÉXICO:

C.I.R.S.A., S.A. DE C.V.
Distribuidor: Ibermex, S.A. DE C.V.

IMPRESIÓN

MONTERREINA
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

IMPRESO EN ESPAÑA

Sobrepeso para Canarias: 0,15 €
Depósito Legal: B-31664-78.
0424
ISSN 2013-892x



Reservados todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del copyright.

CONTROLADA POR

Sumario

Nº 529

Correo del Sol

Placas solares sobre los pantanos.....	06
Cerámica refrigerante para climatizar	07
Comemos ARNm desde 1996	07
¿Es peligroso dormir con plantas?	08
Proyecto Gran Simio y los delfines	08
Gastronomía "Plant Based"	10
Cesta ecológica.....	20



El arte de vivir

Mandarinas.....	78
Yacon	80
Limpiar el intestino.....	82
Consultorio de Integral.....	84
El huerto ecológico	88
Pioneros	90
Cuida tu chi	92
Cineterapia	94
Libros y webs.....	96





Reportajes

¿Chicles para adelgazar?.....	12
Mujeres con ciencia. Ángela Ruiz Robles	14
Explotación en la Antártida	16
La mujer que vivió con un delfín.....	18
El hombre más feliz del mundo.....	22
Cien Tentaciones saludables.....	28
Recetas con freidora de aire	34
Plantas medicinales para el hígado.....	40
Dieta Keto ¿sí o no?	44
La guerra a los carbohidratos	48
Aromaterapia - pioneros.....	52
Vegetarianos ilustres - los McCartney.....	56
«Saber es placer»: El deseo.....	60
Mitos (Afrodita).....	64
Cuaderno disidente (16).....	66
Sólo buenas noticias	72



Correo del Sol

LA ACTUALIDAD DE UN PLANETA VIVO

I NOTICIAS

Placas solares sobre los pantanos

Se pueden reconciliar la energía fotovoltaica y la producción de alimentos. Las placas solares sobre pantanos, charcas y canales de riego es una opción que ayudaría a que tanto la producción de alimentos como la energía fotovoltaica puedan desarrollarse sin interferirse ni superponerse entre ellas. El film «Alcarràs» ya no sería necesario.

Fotovoltaica flotante y canales de riego

En realidad, técnicamente son dos opciones diferenciadas. Una de ellas es sobre los pantanos y charcas. En este caso, se trata de fotovoltaica flotante, ya que las placas solares se sitúan flotando sobre el agua. Existen modelos apropiados para gestionar los variables niveles de agua.

La otra opción es sobre los canales de riego. En este caso, las placas solares se instalan sobre estructuras metálicas sobre los canales, que pueden adaptarse para garantizar la gestión del canal.

Es importante dar salida a esta solución, que no compite con la producción de alimentos. Pare ello es urgente que los políticos ayuden a planificar, informar y hacerlo realidad. Actualmente ya existen instalaciones en California, en la India y en otros países de Asia. En Portugal, la empresa EDP (Energías de Portugal) está construyendo sobre el embalse de Alqueva la planta solar flotante más importante de Europa. En España solo existen pequeñas experiencias, principalmente de autoconsumo.



Ventajas: ¡no habrá que destruir tantos bosques o cultivos!

- La instalación no compite con el suelo agrícola. No afecta la capacidad productiva de alimentos ni provoca desarraigo ni desequilibrio territorial. Y son decenas de miles de hectáreas las que se podrán utilizar

- Su impacto visual es mínimo. Es importante tener en cuenta que se instalan en estructuras artificiales, es decir, en grandes instalaciones construidas por el hombre. Los paneles solares tienen un impacto muy leve y poco molesto en el paisaje, ya que forman una superficie

plana sobre el agua, similar a unas balsas de mejillones.

- Los instaladores aseguran que la fotovoltaica flotante incrementa la eficiencia energética de la instalación por el hecho que el agua enfría los paneles solares.

- Reduce muy significativamente la evaporación del agua (algunas fuentes indican una reducción de un 80%). Una ventaja de gran valor, dada la escasez de agua.

- Como desventaja se señala el costo superior, pero si valoramos la mejora de rendimientos y la aportación de agua al reducir la evaporación, el balance puede ser claramente favorable.

Cerámica refrigerante para climatizar edificios... ¡sin electricidad!

Investigadores de la Universidad de la Ciudad de Hong Kong (CityU) crean una cerámica refrigerante para climatizar edificios sin necesidad de electricidad.

Este nuevo e innovador material, que puede ahorrar un 20% de gasto energético, refleja la luz del sol y el calor con una eficiencia récord del 99,6%. Además, es barato y fácil de producir a gran escala. Los detalles han sido publicados recientemente en la revista Science.

El material, conocido como cerámica refrigerante, ofrece propiedades de alto rendimiento para la generación de refrigeración sin energía ni refrigerante. Reduce la carga térmica de los edificios y proporciona un rendimiento de refrigeración estable, incluso en una gran variedad de climas. Por eso aseguran que esta cerámica «mejora la eficiencia energética y puede combatir el calentamiento global».

Inspirados en la naturaleza. El profesor Tso y su equipo se fijaron en el escarabajo del género *Cyphochilus*, nativo de Asia sudoriental, considerado como el animal más blanco del mundo. Su peculiar color procede de una capa ultradelgada de su exoesqueleto, un biomaterial fotónico muy reflectante, que le permite sobrevivir en condiciones de calor extremo.

Fácil de producir. Otra de las principales ventajas de la cerámica creada por estos científicos es que está basado en la alúmina (óxido de aluminio), un material cerámico de alta dureza, alta estabilidad química y fácil de producir mediante un proceso simple de dos pasos que incluye inversión de fases y sinterización.

La extraordinaria singularidad de la cerámica refrigerante radica en su estructura jerárquicamente porosa como material cerámico a granel.



*El Universo pretende estar hecho de materia.
En secreto, está hecho de amor.*



Comemos ARNm desde 1996

Hay extrañas proteínas de organismos genéticamente modificados (OGM) en nuestra comida, desde 1996.

Comenzaron en la leche, luego en la soja, y luego en el maíz, que está en muchos de los alimentos que comemos. Y es sorprendente que estas proteínas extrañas estén en nuestra comida sin nuestro conocimiento, sin nuestro permiso y sin etiquetar.

Toxina BT. Hay tres tipos de OGM, el primero se llama toxina BT: ya se trate de maíz o de soja o de algodón, están genéticamente diseñados para reproducir constantemente esta toxina BT. Cuando el insecto come por ejemplo este maíz su estómago explota a causa de esta toxina BT que constantemente se está reproduciendo. Es un pesticida registrado en la EPA (Agencia de protección del medio ambiente) y estamos comiendo este maíz.

Roundup Ready. El segundo tipo es *Roundup Ready*, la planta que ha sido genéticamente diseñada para resistir a este producto. Pueden rociar a la planta con la cantidad que quieran de este herbicida, del que se usan unos 2000 millones de kg al año. Las plantas no mueren, pero todo lo demás sí que muere: los insectos, las lombrices en el suelo... todo: otras hierbas y bacterias benignas. Penetra en la planta y no se puede lavar.

El problema es que el glifosfato, la cada vez más conocida sustancia química, destruye las bacterias beneficiosas de nuestro intestino. Y el 70% de nuestro sistema inmunitario está ahí. Por ejemplo, sin esta bacteria en el intestino no podemos producir triptófano, sin triptófano nuestros cuerpos no pueden producir serotonina. Sin serotonina no podemos regular el azúcar en la sangre. Y así (¡qué coincidencia!) tenemos un factor de incremento enorme de diabetes.

Sobre los glifosfatos y Monsanto, ver Integral 298, 438 y 465.

¿Es peligroso dormir con plantas?



Las plantas no son las acaparadoras del aire respirable de nuestros hogares, sobre todo de los dormitorios. Siempre habíamos pensado que dormir con ellas es peligroso porque nos privan del oxígeno mientras dormimos. Pero en realidad es más bien un mito con una parte de verdad.

Las plantas, al ser organismos aerobios, consumen oxígeno. ¡Pero no tanto como para asfixiarnos, o producir dolor de cabeza!

Ingenieras de la composición atmosférica. La respiración es el proceso mediante el que las plantas consumen oxígeno (O₂) y carbohidratos para producir energía. Como resultado de esta reacción, también se genera dióxido de carbono (CO₂) y agua.

Fotosíntesis. A su vez, también son capaces de producir oxígeno a través de la fotosíntesis, que es el proceso químico inverso a la respiración. La planta utiliza el CO₂ atmosférico y el agua que absorbe por las raíces para fabricar, con la intervención de la luz solar, oxígeno y carbohidratos, su fuente de energía. Por eso la fotosíntesis sucede durante el día.

Así, la producción de oxígeno por las plantas durante el día supera ampliamente el que consumen durante toda la noche.

¿Ladronas de oxígeno? ¿Debemos preocuparnos, por tanto, de que las plantas nos roben el oxígeno mientras dormimos? La respuesta es un rotundo no. La cantidad de oxígeno que consumen las plantas que habitualmente tenemos en nuestras casas es, por lo general, irrisoria. Varía en función de varios factores, como su tamaño (cuanto más grande, más consume), su tasa de crecimiento o la temperatura ambiental, entre otros.

Por ejemplo, se estima que 5 kg de petunias consumen 0,01 l durante 8 horas por la noche. En cambio, una persona adulta consume alrededor de 0,26 l de oxígeno por minuto, por lo que en 8 horas habrá consumido 124,8 l.

La diferencia es tan abismal que no existe planta lo suficientemente grande que quepa en nuestra habitación y que pueda igualar la cantidad de oxígeno consumido por un ser humano.

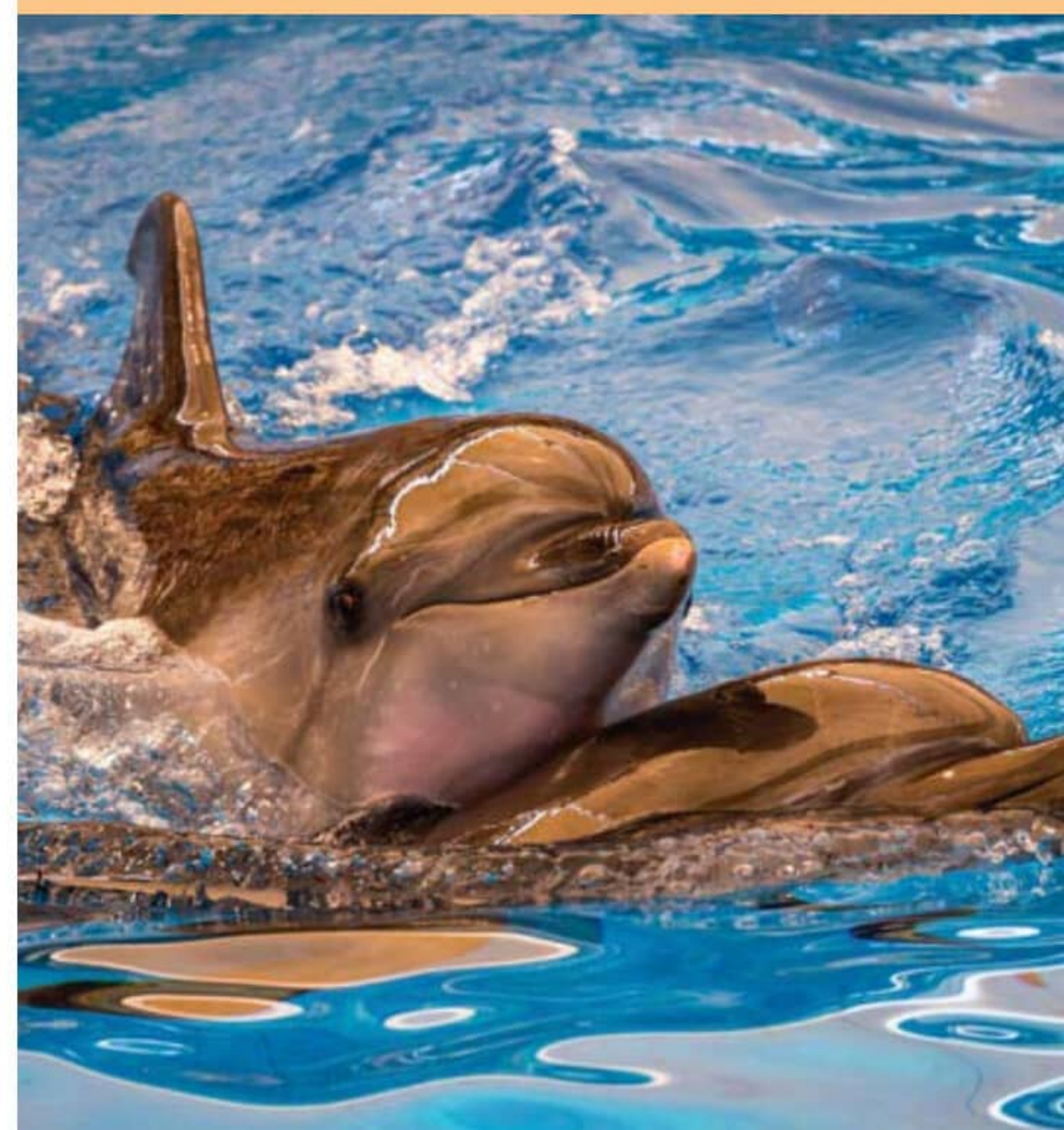
Lo mejor es que nos preocupemos por dormir con otras personas o con nuestras mascotas (tampoco hay que alarmarse en estos casos si nuestras habitaciones están ventiladas y hay oxígeno de sobra para todo el mundo).

Con informaciones de Alberto Romero Blanco, profesor e investigador de la Universidad de Alcalá.

PROYECTO GRAN SIMIO Y LOS DELFINES

Este mes publicamos un artículo especial sobre delfines (ver pág. 18). Y coincide con un comunicado recibido de esta organización ecologista sobre una demanda que les había presentado el Zoo de Madrid. Finalmente el Tribunal Supremo desestima la demanda por infundada. Se trataba de unas posibles heridas que presentaban varios delfines que eran utilizados en el Zoo de Madrid para espectáculo circense y que fueron ratificadas en un informe veterinario presentado a las Autoridades. Tras las inspecciones realizadas por veterinarios de la Comunidad de Madrid y SEPRONA y no observar, según ellos, ninguna irregularidad, el Zoo de Madrid les demandó.

En su comunicado, afirman: «Proyecto Gran Simio seguirá con su lucha por el respeto de los derechos básicos de los grandes simios, en contra de su cautividad y del resto de los seres sintientes que son utilizados para divertimento y negocio por los seres humanos, en un siglo XXI donde existen otras formas de hacer cultura sin necesidad de esclavizar a seres donde se les amputa su cultura quedando expuestos como simples cromos sin vida. Seguiremos estando en contra de los espectáculos circenses para entretenimiento y negocio como los delfinarios, orcarios y circos. Y contra la cautividad de mamíferos marinos en los acuarios.»



SUSCRÍBETE A

integral

12 números por sólo 53,55 €



www.connecorrevistas.com

SUSCRÍBETE POR TELÉFONO: 91 834 08 47

POR CORREO ELECTRÓNICO: suscripcionesKonecor@zendis.es

SUSCRIPCIÓN PARA ESPAÑA: 53,55 €, EUROPA: 100,55 €, RESTO DEL MUNDO: 136,55 €

Dpto. de suscripciones. Apdo. de Correos 1051. 28108 Alcobendas, Madrid

MENSAJE SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS DEL SUSCRIPTOR: Según su solicitud y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Protección de Datos, y con el objetivo de prestarle nuestro mejor servicio, KONECOR únicamente conservará sus datos con el fin de hacerle llegar información comercial sobre publicaciones, productos y promociones que puedan ser de su interés por cualquier medio, incluido el correo electrónico y/o medio equivalente. Si no desea que este tratamiento se produzca, puede ud. ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que KONECOR le reconoce dirigiéndose por escrito, junto con una fotocopia de su DNI, a nuestras oficinas: KONECOR, Dpto de suscripciones, Apartado de Correos 1051, 28108, Alcobendas, Madrid.

Investigan al extorero El Litri por extraer 2.000 millones de litros de agua de Doñana



Los habría utilizado para regar 400 hectáreas de olivos en su finca

La Fiscalía de Medio Ambiente de Sevilla investiga al ex torero y empresario Miguel Báez Spínola, El Litri, para extraer ilegalmente 2.000 millones de litros de las aguas subterráneas del parque nacional de Doñana.

Se le acusa de utilizar esta agua para convertir 400 hectáreas de secano en olivos de regadío de su cortijo, entre Sanlúcar la Mayor y Húévar (Sevilla), y así, multiplicar sus beneficios.

Esta finca se ubica en las inmediaciones del río Guadiamar, uno de los afluentes más importantes de las marismas de Doñana. Los cuatro pozos con los que El Litri regaba los campos se clausuraron de forma cautelar.

La investigación parte de una denuncia que presentó la organización WWF España en 2021. En el escrito, acusan a El Litri de no tener autorización legal para utilizar agua para el riego, y tampoco ha obtenido permisos medioambientales para transformar más de cien hectáreas de secano en regadío. En la querella, la Fiscalía calcula que los 2.000 millones de litros de agua extraídos ilegalmente equivalen a pérdidas de 574.308 euros por el erario público. La Fiscalía le acusa de delitos contra el medio ambiente y de daños al dominio público hidráulico por deteriorar las reservas subterráneas de Doñana.

Cuando Miguel Báez Spinola «El Litri» abandonó la tauromaquia, se convirtió en empresario y ganadero. Hoy posee cargos directivos en quince empresas.



GASTRONOMÍA "PLANT BASED" SÓLO PARA GOURMETS VEGETARIANOS

Entre los 50 mejores restaurantes vegetarianos del mundo podemos encontrar, en la posición número 2, el restaurante madrileño **El Invernadero** (una estrella verde Michelin), conducido por el chef Rodrigo de la Calle, del que We're Smart Green Guide, los organizadores del ranking, destacan las «creaciones de gustos excepcionales» y el «refinamiento y equilibrio de gusto».

Tres restaurantes vegetarianos de Catalunya se encuentran en esa clasificación de los 100 mejores vegetarianos. En la posición número 18 se encuentra el restaurante **Virens**, también con el chef Rodrigo de la Calle al frente; «el equipo que trabaja con de la Calle logra sorprender a vegetarianos y no vegetarianos con unos platos con las verduras como protagonistas». El restaurante se presenta en una carta basada en la filosofía de cultivo ecológico, con productos naturales y vegetales. El restaurante **The Green Spot** alcanza la posición 29 de la guía. Se valoran los platos de la chef Julia Kleist con gastronomía de todo el mundo que presenta el restaurante, destacando platos marroquíes, vietnamitas y tailandeses. La cocina de este restaurante da importancia al producto de temporada.

La posición número 48 es para el restaurante del chef Pere Carrió, **Gatblau**. Los expertos destacaron los platos vegetarianos, pero sobre todo la sostenibilidad del restaurante, que tiene como filosofía el movimiento Slowfood.

El concurso tiene en cuenta la creatividad culinaria de los establecimientos, su huella ecológica y su impacto social. Los mejores restaurantes vegetarianos son premiados con cinco rábanos y entran en la We're Smart Green Guide.

Sin embargo, a lo largo de los años hemos podido encontrar restaurantes sencillos y excelentes, sabrosos y saludables. Y podemos aconsejarlos sin reservas, como **La Biotika** (Madrid) o **Kombu** (Sant Cugat, Barcelona). Nos gustaría proponer a todos los lectores un viaje a este universo. Si todo va bien, ¡nos veremos pronto en la web!



integral

NÚMEROS ANTERIORES



Nº 518



Nº 519



Nº 520



Nº 521



Nº 522



Nº 523



Nº 524



Nº 525/526



Nº 527



Nº 528

www.connecorrevistas.com

Dpto. de suscripciones • Tel. 91 834 08 47 • suscripcioneskonecor@zendis.es

¿La goma de mascar ayuda a perder peso?

Chicles para adelgazar, ¿sí o no?

Si masticar más funciona para suprimir el apetito cuando se trata de comida, ¿qué pasa cuando mastizamos chicle como estrategia para perder peso? Como explico en mi video*, es posible que mascar chicle solo queme unas 3 calorías por hora, pero el gasto calórico no solo trabaja los pequeños músculos de la mandíbula.

Por alguna razón, mascar chicle acelera tu frecuencia cardíaca hasta 12 latidos adicionales por minuto tras masticar 2 trozos de chicle, incluso si estás sentado en silencio, como puedes ver en el gráfico. También funciona mientras caminas, aumentando su frecuencia cardíaca en aproximadamente 3 latidos más por minuto (y demostrando científicamente que las personas pueden caminar y masticar chicle al mismo tiempo).

¿Esto se traduce en una pérdida de peso?

Investigadores de la Universidad de Buffalo, en EE.UU., pidieron a los participantes del estudio que masticasen chicle durante varias semanas antes de cada comida o que no masticasen nada de chicle. En las semanas de mascar chicle, los sujetos no solo tenían que masticar chicle antes de cada comida, sino también antes de cada refrigerio o bebida que contuviera calorías. Eso seguramente fue demasiado, por lo que los participantes terminaron comiendo en menos ocasiones, pasando de 4 comidas al día en promedio a 3 comidas al día. Sin embargo, terminaron comiendo más calorías en cada una de esas comidas y no obtuvieron cambio significativo alguno en la ingesta calórica. Pero como era de esperar, no obtuvieron cambios en el peso.

Sin cambios en la masa corporal

Investigadores de la Universidad de Alabama probaron una táctica diferente: asignaron al azar a personas para que masticasen chicle después y entre comidas. Tras 2 meses, en comparación con los que fueron asignados al azar para no tomar nada de chicle, no se observaron mejoras en el peso, el índice de masa corporal (IMC) o la circunferencia de la cintura. Sin embargo, algunos estudios han sugerido que mascar chicle

tiene un efecto supresor del apetito. Por ejemplo, en un estudio las personas ingirieron 68 calorías menos de pasta en el almuerzo 20 minutos después de mascar chicle, pero otros estudios han demostrado lo contrario.

Edulcorantes artificiales

Siempre que haya hallazgos contradictorios, en lugar de darse por vencido puede ser útil tratar de descubrir cualquier diferencia entre los estudios que podrían





explicar los resultados dispares. La consideración obvia es la fuente de financiación. Ese estudio fallido sobre la pérdida de peso de la Universidad de Alabama fue financiado por una empresa de chicles, por lo que los resultados no están necesariamente predeterminados.

Además, los diferentes tipos de chicles que utilizan diferentes edulcorantes pueden haber contribuido a la diversidad de los hallazgos. Por ejemplo, en un estudio hecho con chicle endulzado con aspartamo se descubrió que masticar chicle en realidad puede aumentar el apetito. Las personas informaron sentir más hambre después de masticar el chicle endulzado, y no solo en comparación con no masticar chicle sino en comparación con masticar el mismo chicle sin aspartamo añadido.

Es cierto que ningún ensayo controlado aleatorio ha demostrado jamás un

beneficio de masticar chicle «como estrategia para perder peso», pero todos utilizaron chicle que contenía edulcorantes artificiales.

Menos bebidas dulces

Hubo un estudio histórico que demostró que (la cantidad de) un sorbo es importante cuando se trata de reducir la ingesta de bebidas dulces. Cuando los participantes del estudio tomaron un sorbo cada 2 segundos o un trago cuádruple cada 8 segundos con la misma ingesta, 150 gramos por minuto, el grupo de sorbos más pequeños ganó, acabando saciados tras una taza y media en comparación con las 2 tazas que ingieren los de los tragos más grandes.

Se cree que esto se debe a una mayor exposición oro-sensorial, por lo que nuestro cerebro capta los impulsos más frecuentes de sabor y calorías. Pero si

repites el experimento con una bebida dietética endulzada artificialmente, el efecto parece atenuarse, como puedes ver en los gráficos del vídeo.

Entonces, ¿podría un tipo diferente de chicle tener un efecto diferente? El estudio positivo de la pasta que mencioné anteriormente se realizó utilizando chicle endulzado principalmente con sorbitol, un compuesto dulce que se encuentra naturalmente en alimentos como las ciruelas pasas y, al igual que las ciruelas pasas, puede tener un efecto laxante.

Otros casos

Informes de casos como el de una azafata «con diarrea desconcertante» revelan lo que puede suceder cuando se comen 60 barritas de chicle sin azúcar endulzado con sorbitol al día. Otro informe se titulaba «Pérdida de peso severa causada por mascar chicle». Una mujer de 21 años acabó desnutrida tras sufrir hasta una decena de ataques de diarrea al día durante 8 meses debido a los 30 gramos de sorbitol que consumía al masticar cada día chicles y caramelos sin azúcar.

La mayoría de las personas sufren gases e hinchazón con 10 gramos diarios de sorbitol, que son aproximadamente 8 barras de chicle endulzado con sorbitol, y, con 20 gramos, la mayoría sufre calambres y diarrea. Por lo tanto, hay que tener cuidado con la cantidad que se consume.

Conclusión

La conclusión es que la ciencia no ha demostrado que mascar chicle produzca pérdida de peso. ¿Podría deberse a que los estudios utilizaron edulcorantes artificiales que «podrían haber contrarrestado» cualquier beneficio? Quizá, pero la explicación más obvia hasta la fecha es que, simplemente, mascar chicle no es una estrategia eficaz para perder peso, y esto proviene de investigadores financiados por la propia empresa de chicles.

** Encontraréis el vídeo en:*

www.nutritionfacts.org.

Con informaciones originales del Dr. Michael Greger.

Ángela Ruiz Robles

la mujer que inventó el libro electrónico en 1949

La monografía «Ángela Ruíz Robles y la invención del libro mecánico» recoge un conjunto de estudios y reflexiones sobre una figura poco conocida. Una inventora que con sus proyectos anticipó las prestaciones y diseño de los soportes de lectura actuales.

Ángela Ruiz Robles (1895-1975), quiso facilitar el aprendizaje a los estudiantes que tuvieron la oportunidad de beneficiarse de su magisterio. Una aspiración unida a su afán por educar de una manera menos tradicional y más interactiva. Aquella sorprendente comprensión del lenguaje del futuro, propició que, en los difíciles años inmediatamente posteriores a la Guerra Civil española, fuera capaz de idear y llevar a la práctica un prototipo de «libro mecánico» estrechamente emparentado con los actuales soportes electrónicos de lectura.

Como decimos, hoy casi nadie conoce a Ángela, pero hace algo más de un siglo nació una de las inventoras más creativas y olvidadas de la historia de España. Una mujer comprometida con la educación y que supo pensar más allá durante los años más duros de la dictadura. Incluso Google le dedicó, en marzo de 2016, un *doodle* a esta *inventora* del libro electrónico.

Leonesa de nacimiento y gallega de adopción, Ángela Ruiz Robles es mucho más: inmerecidamente olvidada, es, sin lugar a dudas, el mejor ejemplo que podamos encontrar de alguien que dedicó su vida a usar la tecnología para cambiar la educación, y con ella cambiar su país.

La enciclopedia mecánica

En 1949, su *Enciclopedia mecánica* fue inscrita con el número 190.698, en la Oficina Española de Patentes y Marcas, como «un procedimiento mecánico, eléctrico y a presión de aire para lectura de libros». Un gadget que habría arrasado en la ya remota década de 1950.

Preocupada por la cantidad de peso que los niños llevaban a la escuela, Ruiz Robles creó un dispositivo al que se podían añadir lecciones mediante bobinas de papel e incluso incorporaba, en la parte de atrás, un recurso para realizar operaciones y muchas otras cosas, ya que incorporaba sonidos, un gran número de gráficos, auto-iluminación, la posibilidad

de escribir, enlaces de texto, información multimodal y contenidos actualizables.

Aquella serie de cintas de texto e ilustraciones iban pasando con carretes, todo bajo una lámina transparente e irrompible, con cristal de aumento, y dotado de luz para leer en la oscuridad, además de incorporar sonido con las explicaciones de cada tema.





Hoy en día, aquella *Enciclopedia Mecánica*, construida con bronce, zinc, madera y papel, se encuentra expuesta de forma permanente en el Museo de Ciencia y Tecnología de La Coruña. Y se puede ver cómo funcionaba en esta animación interactiva de la Fundación Telefónica en: <https://espacio.fundaciontelefonica.com/evento/la-enciclopedia-mecanica-de-dona-angelita/>

La enciclopedia mecánica no era estrictamente hablando una enciclopedia al uso. En aquella época, en España los libros escolares solían tener ese nombre, como la famosa «*Enciclopedia Álvarez*» que acompañó a más de 8 millones de niños en las escuelas del franquismo. Estamos, en realidad, ante el primer libro mecánico usable (en este caso para uso escolar). Es decir, 20 años antes de que Michael Stern Hart inventara el libro electrónico en 1971, en Ferrol había un proyecto que hoy emocionaría a Nicholas Negroponte, el informático fundador de Media Lab (MIT).

Una mujer adelantada a su tiempo

En un país que pensaba que «las mujeres nunca descubren nada. Les falta

el talento creador reservado por Dios para inteligencias varoniles» (!), Ángela Ruiz Robles no era una maestra al uso.

En 1918 obtuvo la plaza de maestra en Santa Eugenia de Mandiá, una aldea próxima a Ferrol, en donde estuvo hasta 1928. El 18 de diciembre de 1925, recibió «una distinción especial por sus indiscutibles méritos en agradecimiento a su dedicación y la atención desinteresada» promovida por sus convecinos. También realizó una importante labor en la Escuela Nacional de Niñas del Hospicio y en la Escuela Obrera gratuita. Posteriormente enseñó taquigrafía, ortografía, gramática y mecanografía en el Colegio Ibáñez Martín, donde fue directora desde 1959 hasta su jubilación.

Entre 1938 y 1946 escribió, dio conferencias y editó la mayor parte de su obra científica, un total de dieciséis libros, algunos tan avanzados como sus Atlas, compendios en papel que relacionaban todas las asignaturas y que vistos desde hoy son una versión artesana de los enlaces de Internet.

En aquella época, como mujer con tres hijos tuvo que dedicar parte de su vida a mejorar la enseñanza de los más

pequeños a través de una serie de publicaciones didácticas y varios inventos tecnológicos de gran originalidad.

Tecnología y educación

Pero como en una escenificación completa del espíritu español, aunque el Ministerio lo autorizó, aunque doña Ángela fue reconocida y premiada, aunque rechazó irse a Estados Unidos a desarrollar comercialmente la idea, la enciclopedia mecánica se quedó en el cajón de la historia ante la falta de financiación.

No obstante, la figura de Ángela Ruiz Robles va más allá de inventar un dispositivo más o menos curioso, tal como dijo: «para escribir, tenemos máquina; para ver, televisor; para hablar, teléfonos y tantos otros ingenios que el hombre ha hecho. Los estudios reclaman esta corriente mecánica para que los lleve paralelos con el ritmo acelerado de la evolución técnica universal». Doña Angelita, como la llamaban sus alumnos, es un ejemplo para los apasionados en el buen uso de la tecnología.

Con informaciones de Javier Jiménez, Mar Abad, y Laura Torres.

Una amenaza para los recursos Explotación en la Antártida

Rusia y China están bloqueando esfuerzos para crear otras tres áreas marinas protegidas en la Antártida. Con abundantes peces y krill, y potenciales reservas de energía, ¿por qué es tan importante proteger esta región?

Krill

Las temperaturas medias más altas y las olas de calor polares están calentando los mares de la región polar sur, derritiendo el hielo y cambiando los hábitats. La retirada del hielo está facilitando a los pescadores la captura de la abundante vida marina de la Antártida, una fuente potencial de alimentos.

El océano Antártico está repleto de pescados carnosos y krill, el diminuto crustáceo parecido a un langostino. Rusia, China y otros importantes países pesqueros envían barcos al sur todos los años en busca de la merluza negra antártica (o lubina chilena), que luego se ofrece en los menús de restaurantes de lujo en todo el mundo. Mientras tanto, el krill se utiliza cada vez más en suplementos dietéticos y para dar sabor a otros alimentos. También es importante en la piscicultura. En 2022, los barcos se llevaron unas 415.508 toneladas de krill, según datos oficiales.

Minerales y energía

La Antártida también puede albergar minerales y fuentes de energía que podrían ayudarnos a realizar la transición a las energías renovables, incluido el gas fósil. La minería está prohibida en la Antártida desde finales de la década de 1990, aunque en teoría dicha prohibición podría estar sujeta a revisión en 2048.

“El mar de Ross es uno de los yacimientos más probables de hidrocarburos del océano Antártico. Los investigadores estiman que hay 500 mil millones de toneladas de petróleo en el continente antártico y entre 300 y 500 mil millones de toneladas de gas natu-

ral, además de un potencial de 135 mil millones de toneladas de petróleo en el Océano Antártico”, escribió en 2019 la experta en política antártica Anne-Marie Brady en un artículo para el Centro Civil-Militar de Australia, una agencia gubernamental.

Las colinas heladas también contienen carbón, diamantes, oro y otros metales preciosos, junto con más de dos

tercios del agua dulce del mundo, que para algunos es el recurso más valioso de todos. “Para muchos países, la Antártida es un ‘tesoro’ de recursos, a la espera de ser explotados”, afirma Brady.

¿Qué más guarda la Antártida?

Los esfuerzos internacionales para proteger los ecosistemas terrestres del continente se remontan al Tratado Antárti-





co de 1959, firmado ya por 56 países. Y un protocolo medioambiental de 1998 designó a «la Antártida como reserva natural, dedicada a la paz y la ciencia».

La Comisión para la Conservación de los Recursos Vivos Marinos Antárticos (CCRVMA), que también controla la pesca en la región antártica, ha creado desde entonces dos zonas marinas protegidas para preservar ecosistemas frágiles en alrededor del 5% del Océano Austral. En 2009 se creó una zona de 94 mil kilómetros cuadrados frente a las Islas Orcadas del Sur, al este de la península Antártica, seguida de otra zona en el mar de Ross, una gran bahía al suroeste de Nueva Zelanda. La pesca está prohibida en estas regiones, con algunas excepciones para fines de investigación.

¿No está ya protegida la Antártida?

Nancy Bertler, directora de la Plataforma Científica Antártica de Nueva Zelanda, explica que en la zona del mar de Ross viven «el 30% de los pingüinos Adelia del mundo, el 25% de todos los

pingüinos emperador, el 30% de los petreles antárticos y alrededor del 50% de las orcas del mar de Ross, y el 50% de las focas de Weddell del Pacífico Sur. Las áreas marinas protegidas ayudan a vigilar y generar especies como el krill, y desempeñan un papel fundamental a la hora de proporcionar protección adicional para aumentar la resistencia de los ecosistemas».

¿Por qué necesitan protección adicional?

Puede que el krill sólo mida unos pocos centímetros de largo, pero está entre las especies más abundantes del planeta. En la Antártida, se agrupan alrededor del hielo marino para refugiarse y alimentarse, raspando algas de la parte inferior de los témpanos de hielo. En algunos lugares, la gran cantidad de krill puede poner el agua de un color marrón rojizo.

Pero el krill antártico sólo puede sobrevivir en un rango de temperatura estrecho, y el calentamiento de las aguas (y menos hielo) no les hace ningún favor.

Y no son los únicos que sienten la presión. La Antártida, agrega la experta,

cuenta con un número «extraordinariamente elevado de especies únicas que se han adaptado al entorno extremo, lo que significa que no hay muchos otros lugares a los que puedan acudir en busca de refugio. Aún tenemos que entender el impacto de estos cambios en el ecosistema y cómo prepararnos para las futuras sorpresas del cambio climático que sin duda se avecinan, sostiene.

Los intentos

Científicos, activistas y delegados de la CCRVMA quieren salvar más zonas con la creación de tres nuevas zonas marinas protegidas frente a las costas de la Antártida Oriental, alrededor de la península Antártica y en el mar de Weddell, al sur del Océano Atlántico. Estos santuarios ayudarían a proteger otros cuatro millones de kilómetros cuadrados, un área aproximadamente del tamaño de la Unión Europea.

Pero no todo el mundo quiere estas nuevas reservas naturales. Rusia y China han bloqueado cualquier avance desde 2016, argumentando que las restricciones existentes son suficientes.

La mujer que vivió y habló con un delfín

Ella dice que Peter, el delfín, no pronunciaba bien, pero sí sabía imitar la entonación, las inflexiones de su voz. Palabras simples, repetidas una y otra vez, durante nueve meses inolvidables, intentando algo que nadie más había hecho antes, ni volvería a hacer después.

Margaret Howe Lovatt tenía veintitantos años cuando formó parte de uno de los experimentos más extraños en la historia de la ciencia. Así fue como conoció a Peter en 1964, en un laboratorio en las Islas Vírgenes que recibía el nombre de «Casa del Delfín». El proyecto se cerró rodeado de rumores y controversia, y Margaret eligió no hablar de ello durante 50 años, cuenta Christopher Riley, director del documental «La chica que hablaba con delfines», producido por la BBC.

Lecciones de inglés para delfines

Margaret Lovatt vivió junto a un delfín para intentar enseñarle a hablar. En el marco de la investigación sobre la comunicación entre especies, que también generaba esperanzas para la búsqueda de vida extraterrestre, la Nasa financió este peculiar proyecto, dirigido por el neurólogo estadounidense John Lilly.

«Lo interesante es que se sabe desde tiempos de Aristóteles que los delfines pueden hacer sonidos de forma parecida a los humanos, a través de sus espiráculos (las pequeñas aberturas exteriores de las tráqueas), no por sus bocas». Si a eso se suma que los delfines tienen grandes cerebros, dice Riley, no es raro que a alguien se le ocurriera enseñarles a hablar. Y ese alguien fue Lilly, famoso también por su experimentación con LSD.

En la Casa del Delfín y al poco tiempo de empezar, las lecciones que Lovatt daba a Peter se convirtieron en

una experiencia mucho más intensa. Según su testimonio, al delfín Peter le gustaba estar con ella. Su idea fue acercarse de la misma forma que una madre o una maestra le enseñaría a hablar a un niño, y para hacerlo debe haber una inmersión en el lenguaje 24 horas al día. Así que inundó la casa para poder vivir con Peter y conseguir que hablara.

Entonación

Margaret Lovatt no tenía una formación científica, pero ella había llegado al laboratorio por curiosidad y ahora estaba completamente dedicada a la tarea de comunicarse con Peter, el delfín. Cada día se grababan las lecciones para observar los progresos del joven delfín, y esos registros se guardaron en una buena cantidad de cintas de magnetófono.





Lovatt explica en el documental cómo era su método. «Yo hablaba normalmente con una sola palabra, y hacía una inflexión, algo que él pudiera seguir. En eso era muy bueno, la enunciación no era buena». Para que ella pudiera estar todo el tiempo con Peter, se inundaron las habitaciones. Según su relato, el animal sí podía imitar las inflexiones de su voz, algo que corrobora Riley.

No pude escuchar, por ejemplo, a Peter entrando y diciendo espontáneamente «Hola Margaret», pero sí que él lo decía a menudo después de que ella lo hubiera dicho. Era una imitación muy buena: aunque su pronunciación no era tan buena, sí que lo era su entonación, su inflexión, y se identificaban algunas sílabas».

Riley explica que para producir su documental escuchó innumerables horas de las grabaciones de las lecciones de Margaret y Peter. «Ella cree que si el experimento hubiera durado más tiempo, habrían podido ir más lejos, pero en el período de nueve meses que duró, él solo fue un muy buen imitador», señala el director.

El amor de un delfín

Aislados en el singular delfinario, y según se cuenta en la película, la relación entre maestra y delfín se estrechó mucho más allá de las lecciones de inglés. El delfín Peter mostraba interés y afecto por Margaret, dice ella, y ella estaba totalmente dedicada a su tarea. Tanto, que incluso lo ayudaba manualmente a aliviar sus urgencias sexuales para no interrumpir las lecciones haciendo bajar al delfín a la planta de abajo, donde los científicos mantenían a dos hembras.

Según cuenta Margaret en el documental, esto era algo que facilitaba la misión principal y que, aclara, «no era sexual» de su parte. «Se convirtió en una parte más de lo que estaba pasando, como una picazón, solo hacía falta rascarla para quitársela de encima y seguir adelante», afirma. «Me parece que eso estrechó el vínculo, no por la actividad sexual, sino porque ya no había interrupciones, eso era todo. Yo estaba allí para conocer a Peter, y eso era parte de Peter».

Por su parte, Andy Williamson, el veterinario que cuidaba a los anima-

les en la Casa del Delfín, dice que «el delfín estaba locamente enamorado de ella».

El proyecto y la polémica

Los rumores sobre el contenido sexual del experimento minaron su credibilidad. Además, John Lilly comenzaba a experimentar con LSD y lo usaba con los animales, algo que provocó resistencias en su propio equipo y que acabó por dar por finalizado el proyecto. Sin financiación, hubo que dismantelar el laboratorio y enviar a los delfines a otra sede en Miami con peores condiciones. Allí, el delfín Peter murió poco tiempo después. Según Lilly, se había dejado morir por la tristeza de la separación.

Cuando lo supo, Margaret dice que sintió incluso cierto alivio. «Yo estaba más triste pensando cómo se sentiría él al estar en esas condiciones», explica la mujer que intentó enseñarle hablar. «Ahora nadie lo molestaría ni le podrían hacer ningún daño; ya no podría más ser infeliz».

Más sobre delfines en Integral: 41, 131, 200, 459, 507 y 521.

Cesta ecológica

Con voluntad de renovación. Puede parecer igual por fuera, pero no. Hemos decidido poner fin a esta sección tal como se presentaba hasta ahora. En adelante, las recomendaciones serán porque queramos publicarlas nosotros, no por presión de «noticias comerciales» con las que llenan nuestros email los gabinetes de prensa (eufemismo para encubrir agencias de publicidad). ¿Qué harán, entonces, nuestros anunciantes, sobre todo si tenemos en cuenta que son importantes para sostener la revista? Pues que aparecerán sus informaciones (resumidas) con una indicación final: «Remitido por...» (nombre del anunciante). Y vamos a comenzar a seleccionar y presentaros alimentos y productos que, según el criterio de la revista, valgan la pena.

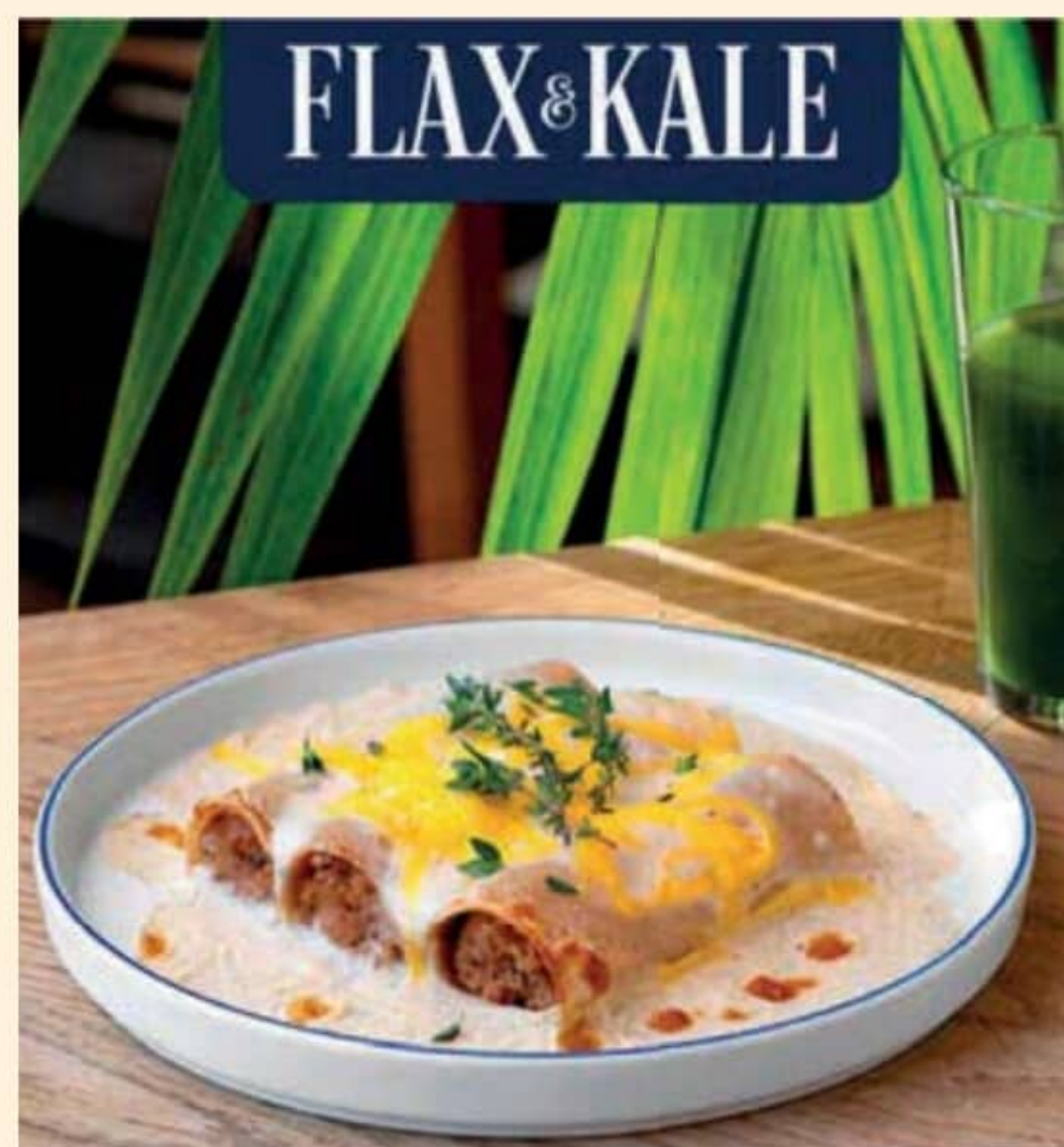


Gominolas

Jelly Pills. Las gominolas Jelly Pills están formuladas con ingredientes naturales cuidadosamente seleccionados que incluyen vitaminas y minerales esenciales. Tienen varias, por ejemplo éstas:

- **Be Inmune:** los cambios de temperatura del interior al exterior, las reuniones multitudinarias o los cambios en las rutinas pueden hacer que nuestro cuerpo se debilite y quede expuesto a enfermedades de forma más fácil. Diseñadas específicamente para ofrecer un efectivo impulso al sistema inmunológico, estas gominolas contienen todo lo que necesitas para hacer tu organismo más resistente y evitar complicaciones y procesos

virales. Contienen una combinación única de ingredientes con grandes concentraciones de vitamina c, zinc, própolis, equinácea y probióticos, entre otros.



Canelones veganos

Flax & Kale, la empresa de kombucha y comida preparada de la restauradora Teresa Carles, lanzó a finales del año pasado esta bandeja de canelones veganos que está la mar de bien. Son canelones veganos caseros elaborados con pasta integral, asado vegano estilo pollo, bechamel de anacardos y rallado estilo gouda.

¿Piel seca, o irritada por el frío?

Las estaciones frías como el invierno suelen causar xerosis o piel seca, pero también hay otros factores que la empeoran como los cambios bruscos de temperatura (exposición a calefacción,

climatizadores...) y los jabones agresivos

El **Ácido Hialurónico Complex con Colágeno** de Solgar contribuye a una piel tersa y firme. Ayuda a mantener la elasticidad y estructura de la piel.

Siempre puedes aportar un extra de ayuda a tu organismo para lucir una piel sana en invierno gracias a complementos alimenticios de calidad, especialmente de colágeno o vitamina C.

Este complemento dietético es una exclusiva fórmula de belleza diseñada para cuidar la piel desde el interior, contribuyendo a una piel tersa y firme y ayudando además a mantener la elasticidad y estructura de la piel, ideal, ahora que llega el frío, para pieles con apariencia más apagada y rugosa. Es el perfecto aliado *beauty* para la rutina de cuidado facial (*skin routine*) no solo de este otoño-invierno sino de todas las mañanas del año.

Se diferencia de otros complementos alimenticios con ácido Hialurónico y colágeno porque un único comprimido aporta 1.200 mg de BioCell Collagen II y 100 mg de vitamina C, que ayuda en la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de la piel y contribuye a la protección celular.





Silla payesa ibicenca

La Fundación *Ses 12 naus* integra rusticidad y modernidad gracias al proyecto 'Island', del diseñador Alban Le Henry, inspirado en la silla payesa ibicenca.

Con esta iniciativa, el creador rinde un homenaje a Ibiza, donde ha desarrollado una investigación basada en la silla payesa tradicional.

El proyecto destaca por su inspiración en la tradición de los artesanos ibicencos para la creación de un diseño de mobiliario en código abierto que el usuario puede intervenir y personalizar.

Le Henry aúna la sencillez del proceso artesano y el diseño industrial contemporáneo, para obtener como resultado unas sillas que, al igual que esta tradición balear, serán finalmente ensambladas de acuerdo al gusto y la necesidad de cada persona.

La propuesta se enmarca en el proyecto Something for an island, de la Fundación Ses Dotze Naus en Ibiza, que se traducirá en una exposición en su espacio de creación La Carpintería. La muestra, que tendrá lugar del 8 al 24 de marzo de 2024, pondrá de relieve los procesos de fabricación de las sillas representando toda la cadena de montaje y promoverá la participación del público para dar la forma final personalizada a las piezas.

Pon Vitamina C en tu rostro todo el año

Brushboo presenta sus dos productos top, ricos en vitamina C, para una rutina perfecta todo el año. Son un sérum y una crema de día, 100% ecológicos (orgánicos), ricos en un ingrediente rejuvenecedor: el limón.

La Vitamina C ilumina el rostro, es un potente antioxidante, reduce las manchas de la piel y las líneas de expresión y las arrugas.

La vitamina C en la piel. La vitamina C es un potente antioxidante de la piel y está considerado como uno de los mejores ingredientes antienvjecimiento. Sus funciones más importantes son:

- **La activación de la síntesis de colágeno**, que ayuda a la regeneración de la piel, previniendo y reduciendo las líneas de expresión y las arrugas.
- **Reparador epidérmico.** Atenúa cicatrices como las del acné y ayuda a tener un tono más uniforme.
- **Aporta luminosidad**, reduce la pigmentación de manchas; minimiza irritaciones; defiende a la piel de las agresiones externas (como la polución); hace más efectiva la absorción de otras cremas y trabaja desde las capas profundas de la piel, por lo que mejora su calidad. A la larga obtienes una piel más lisa, más luminosa y más uniforme.

La gama de Vitamina C de Brushboo es apta para todo tipo de pieles, pero en



especial si tienes alguna de estas señales:

- **Sientes la piel debilitada** a causa de los efectos del sol y el paso del tiempo.
- **Quieres una crema** que mantenga la piel hidratada.
- **Tienes la piel grasa.** El ácido cítrico del limón funciona como un astringente natural para tratar las pieles grasas.

«La vitamina C es un ingrediente tan completo que se recomienda utilizar desde los 20 a los 100 años. Es apta para todo tipo de pieles, jóvenes y maduras, secas, grasas, mates o cansadas».



Ensó y los envases de vidrio

Recibimos hace unas semanas un comunicado del sector vidriero, «pioneros en reciclado y ejemplo de circularidad:

En España, las botellas y tarros de vidrio son los envases que llevan más años reciclándose como iniciativa de la propia industria fabricante, logrando que en la actualidad más de 7 de cada 10 envases de vidrio se reciclen, o lo que es lo mismo, 9 millones de envases al día o más de 6.000 envases por minuto».

La calidad del vidrio de poder reciclarse sin límites, ha inspirado la creación de "Ensó", un cortometraje que, al igual que el ciclo del vidrio, es sostenible e interminable, y donde este material, la circularidad y el amor, se sumergen por primera vez en el mundo cinematográfico.

CONVERSACIONES CON EL MONJE BUDISTA MATTHIEU RICARD

El «hombre más feliz del mundo» comparte tres reglas para la vida

Matthieu Ricard es un monje budista autor de libros de éxito internacional sobre el altruismo, los derechos de los animales, la felicidad y la sabiduría. Sus esfuerzos humanitarios llevaron a que Francia, su tierra natal, le otorgara la Orden Nacional del Mérito (en estos momentos, la residencia principal de Ricard es un monasterio nepalí). Ricard fue el intérprete de francés del Dalai Lama y tiene un doctorado en genética celular. Presentamos un resumen de las dos entrevistas que mantuvo con el *New York Times* a finales del pasado año, junto con la que llevaron a cabo nuestros compañeros en la revista Vital.

TEXTOS DE DAVID MARCHESE. ENTREVISTA EN VITAL: AINOA URANGA.
SELECCIÓN Y PRESENTACIÓN: REDACCIÓN DE INTEGRAL.

Ondas gamma y felicidad

A principios de este siglo, unos investigadores de la Universidad de Wisconsin descubrieron que el cerebro de Ricard producía ondas gamma —que se han relacionado con el aprendizaje, la atención y la memoria— a niveles tan pronunciados que los medios lo nombraron «el hombre más feliz del mundo». Matthieu llegó tarde a nuestra cita por Zoom, y eso me estaba poniendo nervioso. [¿No recibió mi correo electrónico de confirmación? ¿Por qué no había enviado un correo electrónico para avisar que llegaba tarde? ¡Yo tenía mi agenda con el tiempo muy ajustado, y toda mi cuidadosa planificación se estaba yendo al traste!]

Bueno, todo salió bien. Con franqueza, yo tenía mucho que aprender sobre cómo domar la mente. «No debes desanimarte tan rápido», dijo Ricard, cuyas memorias, *Notebooks of a Wandering Monk*, se publicaron hace unos meses. «No puedes convertirte en un experto tocando el piano ahora mismo. Estas habilidades toman tiempo».

—**D: He estado meditando dos veces al día durante unos 15 años y creo que he mejorado mi capacidad para**

controlar mis pensamientos y emociones. Pero aun así, a veces me veo en un espejo y tengo un destello extremo de autodesprecio. O me inquieto por tonterías, como encontrar un sitio para estacionar. ¿Esas reacciones desaparecerán algún día?

—M: Sí, claro que sí. Una vez estuve en el *India Today Conclave* (1). Me dijeron: «¿Puedes darnos los tres secretos de la felicidad?». Les dije: «Primero, no hay ningún secreto. En segundo lugar, no hay solo tres puntos. Tercero, lleva toda una vida conseguirla, pero es lo más valioso que puedes hacer». Estoy feliz de sentir que voy por buen camino. No puedo imaginar sentir odio o querer que alguien sufra.

—**Yo sí que puedo imaginármelo. ¿Cómo debemos lidiar con gracia con nuestros polos opuestos en un mundo que cada vez está más polarizado? Quiero decir, el Dalai Lama podría hablar con Vladimir Putin todo lo que quisiera, pero Putin no va a decir: «Tu compasión me ha cambiado».**

—Una vez, hace mucho tiempo, alguien me preguntó, ¿quién es la persona con la que te gustaría pasar 24 horas a solas? Dije que Sadam Husein. Dije: «Tal

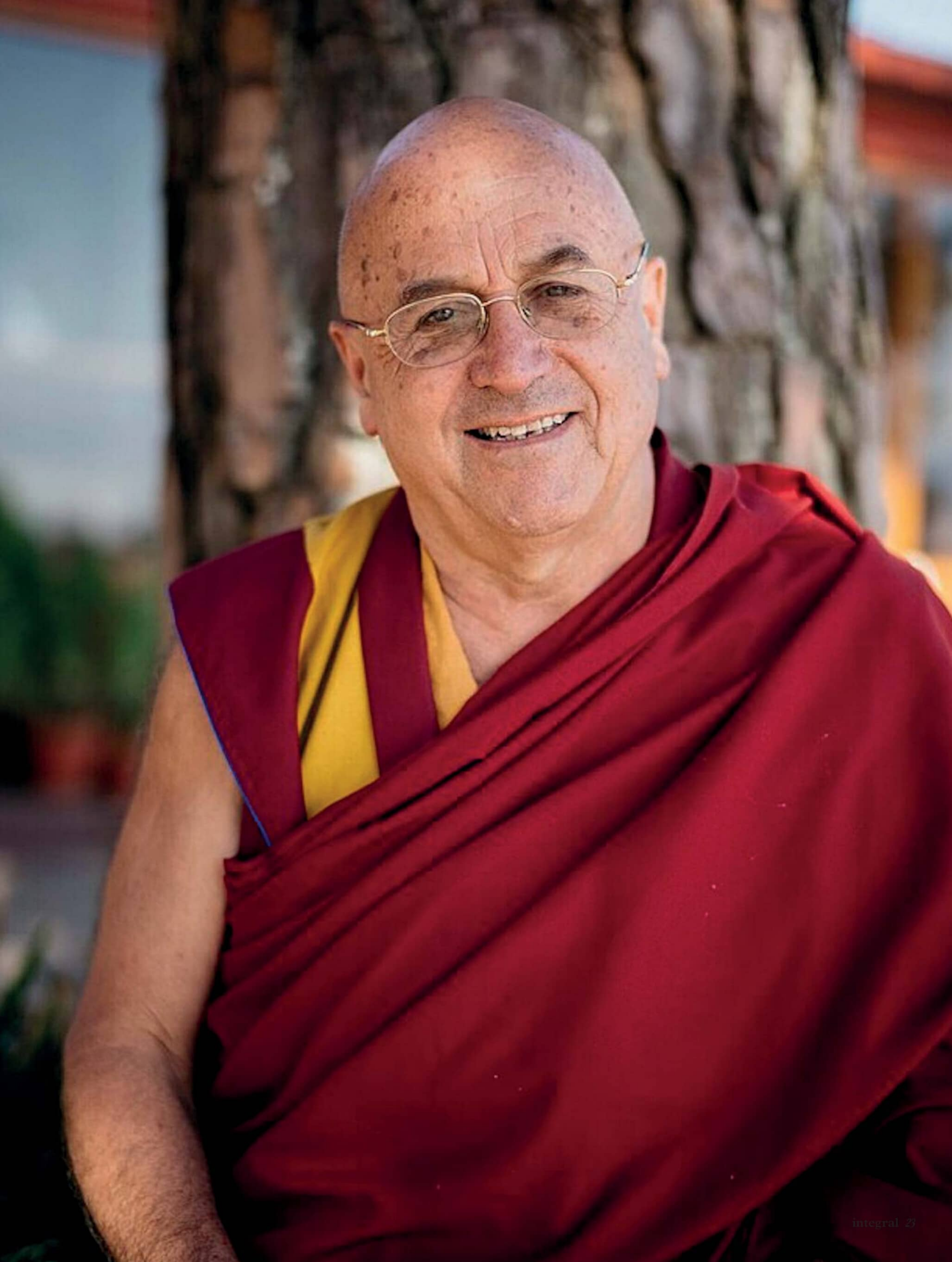
vez, tal vez, algún pequeño cambio en él podría ser posible». Cuando hablamos de compasión, quieres que todos encuentren la felicidad. Sin excepción. No puedes simplemente hacer eso por aquellos que son buenos contigo o cercanos a ti. Tiene que ser universal.

La compasión trata de remediar el sufrimiento y su causa. ¿Cómo se ve eso? Puedes desear que cambie el sistema que permitió que surgiera alguien así. A veces visualizo a Donald Trump yendo a hospitales, cuidando personas, llevando migrantes a su casa. Puedes desear que la crueldad, la indiferencia, la codicia desaparezcan de la mente de estas personas. Eso es compasión; eso es ser imparcial.

—**¿Por qué la compasión tiene que ser universal?**

—Porque es diferente a un juicio moral. No te impide decir que algunas personas son unos psicópatas andantes, que no tienen corazón. La compasión es remediar el sufrimiento dondequiera que esté, cualquiera que sea su forma y en quien quiera que lo provoque. Entonces, ¿cuál es el objeto de la compasión aquí? Es el odio y la persona bajo su poder. Si alguien te golpea con un palo, no te enfadas con el palo, te enfadas con la per-

1) Es un evento anual similar a las conferencias TED Talks que se lleva a cabo en la India y que reúne a los principales pensadores de una gran variedad de campos.



sona. Estas personas de las que estamos hablando son «como palos en manos de la ignorancia y el odio». Podemos juzgar los actos de una persona en un momento determinado, pero la compasión es desear que el aspecto presente del sufrimiento y las causas del sufrimiento puedan remediarse.

—**¿Cuáles son los límites de la compasión? ¿Hacer volar un oleoducto podría ser un acto compasivo?**

—Bueno, discutimos mucho en unas reuniones con el Dalai Lama en la época de Kosovo, eso que se llama violencia «quirúrgica» (2). Pero el problema es si desencadena una reacción en cadena, lo que lleva a una escalada de ambos lados. Además, si el barril está malo, todas las manzanas se pudren, por lo que el sistema tiene que cambiar. Eso se puede ver con la profunda división que hay ahora en Estados Unidos, basada en la ignorancia. El delirio es una causa de sufrimiento. Si pudieras deshacerte de eso, se aliviaría el sufrimiento en muchas formas.

—**Desde hace tiempo la gente te llama el hombre más feliz del mundo. ¿Te sientes tan feliz?**

—Es una gran broma. No podemos saber el nivel de felicidad a través de la neurociencia. Es un buen titular para que lo usen los periodistas, y no puedo deshacerme de él. Tal vez en mi tumba dirá: «Aquí yace la persona más feliz del mundo». De todos modos, disfruto cada momento de la vida, pero, por supuesto, hay momentos de extrema tristeza, especialmente cuando ves tanto sufrimiento.

Todo eso debería encender tu compasión, y si enciende tu compasión, te diriges a una forma de ser más saludable y significativa. Para mí eso es felicidad. No es como si todo el tiempo estuvieras saltando de alegría. La felicidad es más como tu centro, donde tocas base. Es a donde llegas después de los altibajos, las alegrías y las tristezas.

Percibimos aún más intensamente lo que sucede —mal sabor de boca, ver sufrir a alguien— pero mantenemos este



Ricard con el Dalai Lama en una reunión internacional sobre temas tibetanos en el Senado francés en 2016.



sentido de la profundidad. Eso es lo que aporta la meditación.

—**¿Alguna vez sientes desesperanza?**

—No tiene sentido. Podemos sentirnos tristes si vemos sufrimiento, pero la tristeza no va en contra de una profunda sensación de eudaimonía (3), de plenitud, porque la tristeza va con la compasión, la tristeza va con la determinación de remediar la causa. La desesperanza: estás en el fondo del agujero, no hay salida. Eso es fatalismo. Pero el sufrimiento proviene de causas y condiciones. Esas son impermanentes, y la impermanencia es lo que permite el cambio.

—**Sobre la desesperanza, dices que «no tiene sentido», lo cual da a entender que tomas decisiones sobre tus sentimientos según su valor percibido. Eso es algo que no todos pueden**

hacer. Aparte de convertirse en monjes budistas, ¿cómo podrían otras personas desarrollar la capacidad de controlar sus emociones como tú?

—Las emociones son como cualquier otra característica de nuestro paisaje mental: pueden cambiar. Podemos familiarizarnos con su proceso; podemos detectarlas a tiempo.

Dos mil quinientos años de ciencia contemplativa (4) y 40 años de neuroplasticidad: todo te dice que podemos cambiar. No naciste sabiendo escribir tus crónicas. Sabes que es el fruto de tus esfuerzos. Entonces, ¿por qué las principales cualidades humanas estarían grabadas en piedra desde el principio? Eso sería una excepción total a todas las demás habilidades que tenemos.

Por eso me gusta la idea de Richard Davidson (5) de que la felicidad es una

habilidad. Puede ser más profunda, estar más presente en tu paisaje mental. Lidiamos con nuestra mente desde la mañana hasta la noche, pero dedicamos muy poca atención a mejorar la forma en que traducimos las circunstancias externas, buenas o malas, en felicidad o miseria. ¡Y es crucial, porque eso es lo que determina nuestra experiencia diaria del mundo!

—**Pero si le estuviera explicando eso a alguien, todavía podría decir «vale, está bien, ¿cómo cambio?» ¿La respuesta es tan simple como «empieza a pensar en la compasión»?**

—Cuando estás en ese momento de amor incondicional—, esa sensación llena nuestra mente durante 30 segundos, tal vez un minuto, y luego, de repente, desaparece. Todos hemos experimentado eso.

2) Los «ataques quirúrgicos» militares pretenden limitar el daño a los objetivos de los oponentes con un daño colateral mínimo. En 1999, la OTAN desplegó fuerzas aéreas en apoyo de Kosovo en su guerra con Serbia.

3) Palabra griega utilizada por Aristóteles para describir la felicidad que alcanzan las personas que basan sus acciones en la razón y la moralidad. Se han establecido paralelismos entre la eudaimonía y el concepto budista del nirvana.

4) Es decir, la práctica del budismo, que surgió entre finales del siglo VI y principios del siglo IV a. C.

5) Davidson es profesor de psicología y psiquiatría en la Universidad de Wisconsin. Dirigió los estudios sobre los efectos de la meditación en el cerebro que hicieron famoso a Ricard.

La única diferencia ahora es cultivar esa sensación de alguna manera. Haz que se quede un poco más. Trata de estar en silencio con ese sentimiento durante 10 minutos, 20 minutos. Si desaparece, trata de traerlo de vuelta. Dale vitalidad y presencia. De eso se trata exactamente la meditación. Si haces eso durante 20 minutos al día, incluso al cabo de solo tres semanas provocará un cambio.

—**¿Quién altera tus nervios en el monasterio?**

—¿Mis nervios? Una vez en Nueva York, cuando estaba promocionando uno de mis libros, una periodista muy simpática me dijo: «¿Qué es lo que realmente te altera los nervios cuando llegas a Nueva York?». Le dije: «¿Por qué supones que algo me está molestando?». No se trata de que algo te ponga nervioso. Se trata de tratar de ver la mejor manera de proceder.

Una vez, Paul Ekman (6) una vez me pidió que recordara una ocasión en la que me hubiera enfadado mucho. Tuve que retroceder 20 años: tenía por primera vez un ordenador portátil nuevo, en Bután, y un monje, que no sabía qué era, pasaba con un tazón lleno de harina de cebada tostada y derramó un poco sobre el portátil. Así que me enfadé, y él

me miró y dijo: «¡Ja, ja, te estás enfadando!». Eso fue todo. Siento indignación todo el tiempo por cosas que se deben remediar. La indignación está relacionada con la compasión. La ira puede provenir de la malevolencia.

—**¿Cómo hacer el cambio?**

—A través de la meditación, que nos familiarizará con una nueva forma de ver las cosas. Porque al meditar nos familiarizamos con la transitoriedad.

Sabemos que ya sean las estaciones, el clima o los sentimientos, todo cambia constantemente. Pero no sólo nos vale el cambio para percibir lo que sucede, sino que más bien nos sirve para valorar y familiarizarnos con la permanencia.

Al meditar, también podemos familiarizarnos con aspectos positivos, como por ejemplo la compasión.

Los maestros aconsejan la familiarización con el sentimiento de la compasión cada día, de cada mes, de cada año. Así, no sólo será un pensamiento, sino una forma de ser. Todo nuestro ser será y sentirá la compasión.

Cada uno de nosotros tiene un tesoro dentro. Podemos sentirnos y actuar como pobres de espíritu, pero el tesoro existe dentro de cada uno.

El camino espiritual trata de descubrir lo que ya tenemos, y no de construir algo separado de nosotros mismos.

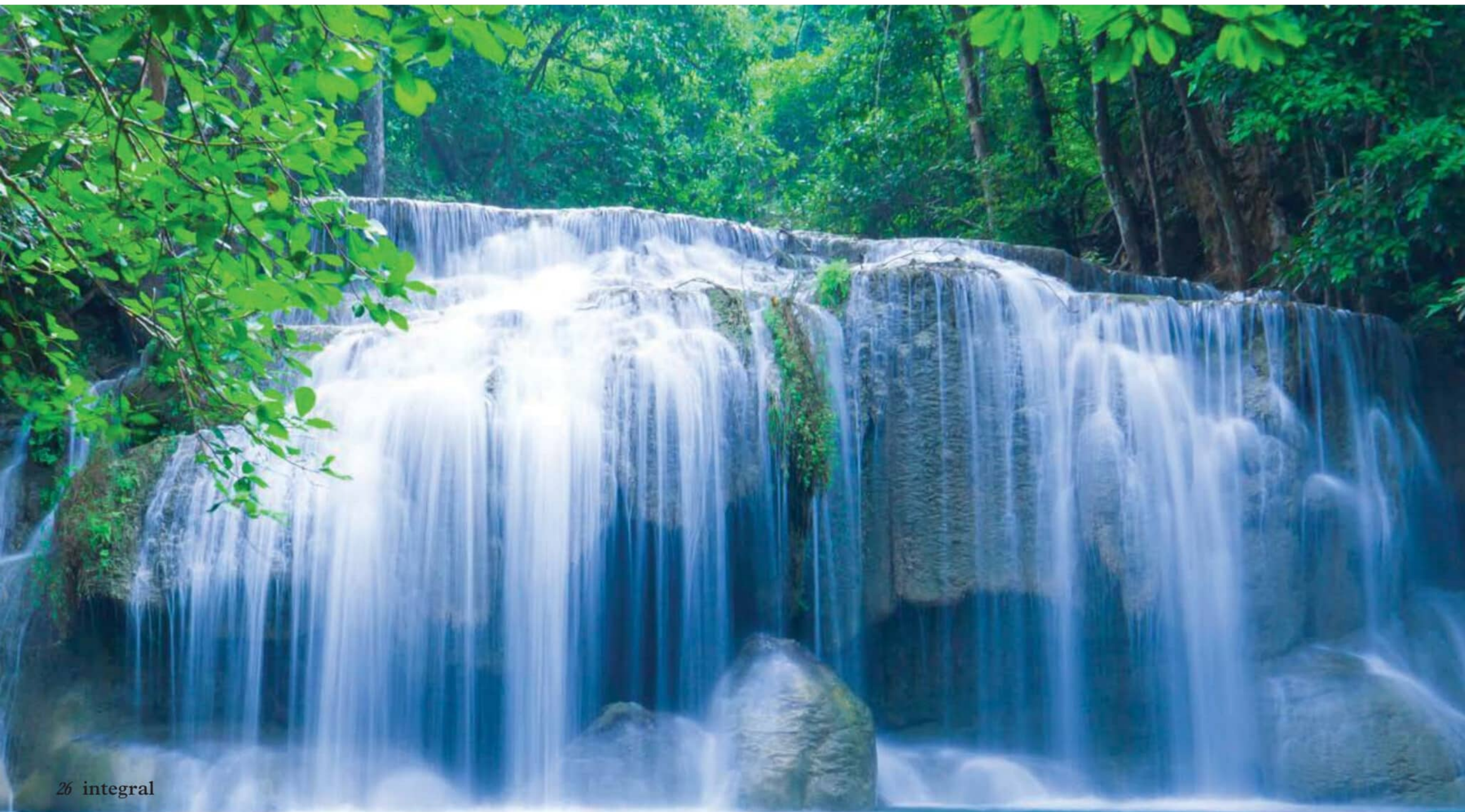
Los placeres transitorios se consumen rápidamente. Por el contrario, si somos capaces de conectar con nuestra riqueza interior la felicidad será permanente.

—**¿Meditar y qué más?**

—También podemos simplificar nuestras actividades y nuestros objetivos. Hacer aquello que nos reconforte y que esté en armonía con los seres de nuestro entorno. Muchas veces, el tratar de simplificar nuestra vida lo consideramos una tarea imposible. Pero a veces es una cuestión de pereza, o de no sentirnos capaces de hacerlo.

Sea cual sea la causa de nuestro inmovilismo, el antídoto siempre es lograr ser conscientes del valor de nuestra vida. Aprender a utilizar de la forma más valiosa nuestra vida es una de las mejores maneras de vivirla.

Es importante tener buen corazón, porque él nos indicará como actuar positivamente en todas las circunstancias. También son importantes las enseñanzas, que nos conducen a una transformación personal. Y la conciencia de que nuestras acciones originan los resultados.



CÓMO SE CONVIRTIÓ EN «EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO»

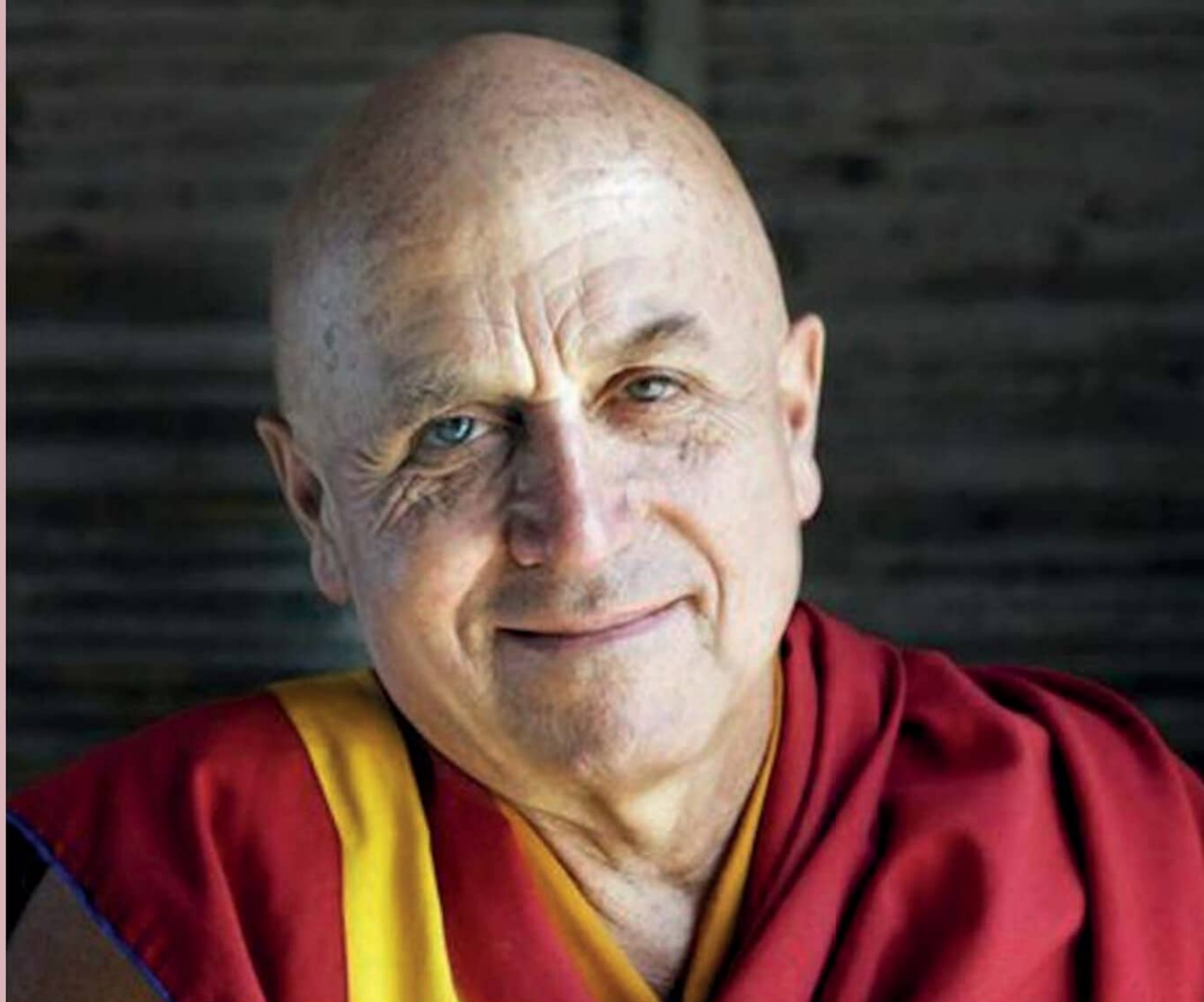
Matthieu Ricard es miembro del *Mind and Life Institute*, y asiduo participante de los encuentros y colaboraciones entre científicos, estudiantes budistas y practicantes de meditación. Han aparecido colaboraciones suyas en bastantes libros de ensayo y está involucrado en el estudio y desarrollo sobre los efectos del entrenamiento mental del cerebro en varias instituciones y universidades europeas (Max Planck, Lieja, Caen, Lyon) y norteamericanas (Madison-Wisconsin, Princeton y Berkeley).

En uno de estos estudios en la Universidad de Wisconsin, los investigadores colocaron 256 electrodos en su cráneo y los sometieron a un aparato de imágenes funcionales por resonancia magnética nuclear... con el resultado de que Matthieu Ricard logró el más alto nivel de actividad en la corteza cerebral pre-frontal izquierda (asociada a las emociones positivas).

La escala varía de +0.3 a -0.3 (beatitud), Matthieu Ricard alcanzaba resultados de -0.45, completamente fuera de la escala, nivel nunca registrado en otro ser humano. Los resultados de este estudio fueron publicados en 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de EEUU.

Francia le otorgó la Orden Nacional del Mérito por su trabajo humanitario en Asia. Durante los últimos años, Ricard ha dedicado sus esfuerzos y los beneficios económicos de sus publicaciones a varios proyectos de desarrollo y asistencia en la India, Nepal y Tibet con su asociación Karuna-Shechen: más de 250 proyectos humanitarios benefician a 300.000 personas en los campos de la educación, de la salud y de los servicios sociales. Es además uno de los primeros monjes europeos en hablar y traducir el idioma tibetano.

El padre de Ricard fue el filósofo y escritor Jean-François Revel. Padre e hijo colaboraron en el libro *El monje y el filósofo* (Ed. Urano, 1997), que consistió en un diálogo entre los dos sobre temas filosóficos, espirituales y políticos. Recientemente ha publicado *Viva la libertad* (Ed. Arpa).



—**¿Todo esto nos ayudará a vivir mejor nuestra vida?**

—Esto, además, nos traerá paz. Ante cualquier circunstancia podremos mantener una gran determinación y actuar con diligencia.

—**¿Y de esta manera también podremos ayudar a los demás?**

—Para comenzar a ayudar a los demás, primero debemos iluminarnos. Lo primero es extremar nuestra preparación, y luego comenzar la tarea de ayudar. No se corta el trigo cuando está verde. La única forma de ayudar positivamente a los demás consiste en conocer sus verdaderas necesidades, no sólo aquellas que manifiesta.

—**¿Entonces tendríamos que convertirnos en Buda para ayudar?**

—Si tenemos al lado a alguien que necesita ayuda, tenemos que ayudarlo, sean las circunstancias que sean. Pero hay que saber que para liberar a los demás de los sufrimientos, primero tiene que haberse liberado uno mismo de ellos. Los bodhi-

sattvas (7) tienen la misión y el propósito de liberar del sufrimiento a todos los seres.

—**¿Lo hacen por compasión?**

—Lo hacen por compasión y por amor. Compasión no es un sentimiento de piedad, sino el deseo ferviente de que todos los seres se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Amor es el deseo de que todos los seres encuentren la felicidad. No es el amor que ama con apego a una persona, y que no ama a los que consideramos nuestros enemigos, sino un amor incondicional.

—**Perdona, ¿estás usando un Apple Watch?**

—Sí.

—**¿Por qué un monje budista necesita un Apple Watch?**

—Camino en el bosque. Intento contar 10.000 pasos para estar sano a los 77 años. Ya no hago muchas entrevistas, pero cuando las hago, normalmente no me lo pongo, porque lo primero que dicen las personas es: «¿Por qué tienes un Apple Watch?»

6) Ekman es profesor emérito de psicología en la Universidad de California en San Francisco, conocido por su trabajo sobre las expresiones faciales y las emociones. También es coautor, con el Dalai Lama, del libro *Sabiduría emocional*.

7) En el budismo, un bodhisattva es alguien comprometido en reducir el sufrimiento de los otros y se encuentra «en el camino del Buda». En el budismo mahayana se refiere a cualquiera que haya generado un deseo espontáneo y una mente compasiva para alcanzar la budeidad en beneficio de todos los seres sintientes.

«El pecado sería no probarlas»

Las cien tentaciones saludables de @jorgesaludable

En su libro, Jorge propone un nuevo estilo de alimentación de manera sencilla ¡y muy sabrosa!, junto a una información básica, muy útil en conjunto, sobre todo para los debutantes en la cocina plant based*.

RECETAS DE JORGE CABEZA (@JORGESALUDABLE). TEXTOS: JRM. AGRADECIMIENTOS: INÉS DEL CAMPO

—¿Cómo empezó su interés en la comida saludable?

Mis estudios siempre estuvieron relacionados con la alimentación saludable y la salud ya que soy dietista y enfermero. Luego me formé como cocinero y por eso apliqué mis conocimientos de nutrición a la cocina. En los hospitales lamentablemente sigue siendo muy convencional la cocina y se cuida muy poco el aspecto y gusto de los platos. Es algo que aún se debe cambiar, aunque yo a nivel hospitalario solo he trabajado en urgencias como enfermero.

—¿Cuántos años lleva en eso?

Llevo más de 15 años en el mundo de la alimentación y de la cocina y unos 11 años en el ámbito hospitalario. Aunque la cocina la he vivido desde que era muy pequeño, porque mi mamá era pastelera y yo le ayudaba desde que era niño. De ahí nace mi amor por la cocina

—¿Cómo nota, en la actualidad, la percepción/opinión de la gente por la cocina vegana o vegetariana?

Creo que las personas pueden pensar que es una moda pasajera, aunque la realidad es que no solo debemos cambiar nuestra alimentación para mejorar nuestra salud. Sino también para mejorar nuestro impacto sobre el medioambiente. Yo no soy vegano. Mi alimentación es flexible y mi cocina es vegetariana porque siempre he querido darle el protagonismo que se merecen los vegetales. Apuesto por alimentos de temporada y de proximidad, porque como he comentado no solo se trata de comer sano sino que la alimentación sea sostenible: nuestros recursos son limitados y a la larga, si no nos damos cuenta nos pasará factura.

—¿Qué pone en la mesa a la hora de comer?

En mi mesa siempre serán protagonistas los vegetales, usando como fuentes de proteínas a las legumbres y huevos. Siguiendo la buena nutrición podemos encontrar la proteína perfecta y conseguir todos los aminoácidos esenciales, mezclando cereales y legumbres, como pueden ser el arroz y las lentejas por ejemplo. De todas formas, de vez en cuando todavía como algo de pescado (y carne, en menor medida).

Las recetas: CRONUT DE MANZANA

PARA 6 PIEZAS

TIEMPO TOTAL: 30 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 2 MANZANAS
- 1 HOJALDRE
- CANELA, MIEL

1. Corta las manzanas en rodajas de 15 milímetros aproximadamente. Le quitas el centro con algún tapón que tengas por casa o un cortagalletas pequeño. Debe ser de unos 5 centímetros de diámetro para que puedas pasar la masa por dentro con facilidad.

2. Corta la masa de hojaldre en tiras de 2 centímetros aproximadamente, e introdúcelas por el centro de la manzana.

3. Ve enrollándolas hasta tener toda la manzana cubierta de la masa.

4. Una vez las tengas todas enrolladas con la masa de hojaldre, colócalas sobre una bandeja de horno con papel de cocina.

5. Ponle canela por encima y hornea durante 15 minutos a 180 °C.

6. A los 15 minutos sácalas y píntalas con un poco de miel y añade un poco de canela. Hornea 5 minutos más.







Para salsear y dipear: **GUACAMOLE DE GUISANTES**

PARA 4 PERSONAS
TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 250 G DE GUISANTES CONGELADOS
- 1 TOMATE
- ½ CEBOLLA MORADA
- 1 LIMA
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTA
- 1 JALAPEÑO O AJI ENCURTIDO
- 2 RAMITAS DE CILANTRO FRESCO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)

1. Descongela los guisantes y cocínalos 1 minuto en agua hirviendo.

2. Escúrrelos y enfríalos en el colador debajo del grifo.

3. Con el procesador, tritúralos un poco (que no lleguen a ser un puré).

4. Pica muy fino y añade: la cebolla, el tomate, el jalapeño encurtido y el cilantro.

5. Salpimienta.

6. Añade el zumo de la lima y el aceite de oliva.

7. Mezcla bien y listo para servir.

MINIPIZZAS DE BONIATO

PARA 2 PERSONAS
TIEMPO TOTAL: 15 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 2 BONIATOS
- 100 G DE QUESO MOZZARELLA
- 50 G DE Salsa de TOMATE
- 1 PUÑADO DE OLIVAS NEGRAS

- SAL Y PIMENTA
- ORÉGANO, ALBAHACA FRESCA
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)

1. Pela los boniatos y córtalos en rodajas de medio centímetro. Pinta las rodajas con un poco de aceite.

2. Añádele un toque de sal y pimienta, el tomate, el orégano, la mozzarella y, por último, las olivas.

3. Colócalas sobre una bandeja con papel de horno y hornea durante 10 minutos a 210 °C. ¡Listo!

Notas del chef. Será porque el boniato me recuerda siempre a mi niñez, pero para mí es un alimento que no puede faltar en mi cocina. También lo elegiría por todas las vitaminas y minerales que nos aporta. Además, ¡está buenísimo!



ROLLS DE PLATANO

PARA 2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL: 10 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 2 PLÁTANOS
- 2 TORTILLAS DE TRIGO TIPO WRAPS
- CREMA DE AVELLANAS O ALGÚN FRUTO SECO
- SEMILLAS DE SÉSAMO
- CANELA
- CHOCOLATE (OPCIONAL)

1. Pinta la tortilla de trigo con la crema de frutos secos .

2. Coloca el plátano cerca de uno de los bordes (si tiene mucha curvatura lo puedes cortar para dejarlo lo más recto posible).

3. Añade un toque de canela.

4. Enrolla y corta en porciones, como si fuera un maki sushi.

5. Ahora puedes, para decorar, poner hilos de chocolate y sésamo por encima. ¡Listo!



ROMESQUILLO

PARA 2 PERSONAS

TIEMPO TOTAL: 40 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 4 TOMATES MADUROS TIPO PERA
- 2 CEBOLLAS
- 4 PIMIENTOS PIQUILLO EN CONSERVA
- 4 DIENTES DE AJO
- 2 REBANADAS DE PAN
- ½ TAZA DE ALMENDRAS O AVELLANAS
- 50 ML DE VINAGRE DE JEREZ
- 100 ML DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AOVE
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN

1. Coloca en una bandeja apta para el horno los tomates y las cebollas cortadas por la mitad y peladas. Escaliva en el horno durante 30 minutos a 200 °C.

2. En una sartén, con un chorrito de aceite, coloca el pan, las almendras y los dientes de ajo, y cocínalos durante unos minutos hasta que el pan esté crujiente y doradito y las almendras tostadas junto con los ajos.

3. Una vez tengamos todo listo, colocamos los ingredientes en una batidora y agregamos el aceite, el vinagre y las especias.

4. Batimos durante un minuto y ¡listo!

JORGE SALUDABLE

Mis primeros recuerdos son en la cocina de mi madre, donde ella hacía pasteles por encargo. Recuerdo que era muy feliz ayudándola a batir los huevos, derritiendo el chocolate y decorando esas hermosas tartas. Fue en ese momento cuando me enamoré de la cocina y comprendí que plasmar mis emociones en los platos podía ser mi mejor forma de expresión. Y es que me dí cuenta de la magia que se esconde detrás de una receta. Que quien ama la cocina, se convierte como por arte de magia, en una especie de alquimista que con pocos ingredientes puede crear platos sorprendentes y únicos. De la noche a la mañana, con una mano delante y una detrás, crucé el Atlántico y en Barcelona estudié Dietética y Nutrición. Me fascina saber todo lo que los alimentos nos aportan a nuestra salud y como su correcto consumo nos permite vivir de una forma más saludable. Todo lo relacionado con la salud y el bienestar me motivó para ir un poquito más allá y así fue como me gradué en Enfermería. Carrera que amplí con másteres y postgrados relacionados a pacientes Críticos y UCI.

Con el tiempo me propuse hacer eso que realmente me hacía sentir feliz: cocinar con el alma. Y sin darme apenas cuenta, fue cuando nació Jorge saludable. Es un sueño: con poco más que una cámara y un trípode acerco esta pasión por la comida saludable a cientos de miles de personas, colgando videos con recetas, menús semanales y consejos nutricionales.

ZANAHORIAS CON TZATZIKI

PARA 4 PERSONAS

TIEMPO TOTAL: 25 MINUTOS

INGREDIENTES:

- 400 G BABY CARROTS
(PUEDES USAR ZANAHORIAS NORMALES Y CORTARLAS)
- 1 CUCHARADA DE CURRY
- 1 CUCHARADA DE COMINO
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO
- 3 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA AOVE
- SALSA TZATZIKI

1. Pela las zanahorias.
2. Colócalas en un recipiente y añade el aceite y las especias. Mezcla bien.
3. Colócalas en una bandeja con papel de horno.
4. Hornea 10-15 minutos a 210 °C.
5. Cómelas acompañadas de la salsa.

* Todas las recetas del libro son veganas o vegetarianas. Sobre los ingredientes, se acepta la realidad del mercado: lo más habitual es encontrar alimentos ecológicos



Recetas para cocinar con... La freidora de aire

Hemos comentado un poco las freidoras de aire en Integral 523, ahora veremos unos cuantos consejos y recetas para cocinar con ellas. Corresponden a concina vegetariana tradicional inglesa (con bastantes lácteos y algo de huevo). Pero son más o menos fáciles de adaptar a la actual cocina vegana.

TEXTOS Y RECETAS: MICHELLE ANDERSON Y LAURA TORRES



¿Una freidora que no fríe?

En las freidoras de aire no se fríe; el aire caliente que circula imita el método de cocción con aceite. Así se logra un acabado crujiente similar a la fritura, sin necesidad de sumergir la comida en aceite hirviendo y humeante. Con tan solo un poquito de aceite podemos obtener resultados espectaculares.

Entonces, si este aparato no fríe, ¿qué demonios hace? La freidora de aire es básicamente un mini horno de convección de gran potencia. En los hornos de convección estándar, los alimentos se cocinan más rápido y se doran mejor. Las freidoras de aire utilizan una tecnología similar, pero en un espacio más reducido.

Constan de un ventilador, una resistencia eléctrica y una cesta perforada para hacer circular el aire caliente alrededor de los alimentos a gran velocidad, de arriba hacia abajo, dorándolos y dejándolos crujientes por todos los lados.

El potente ventilador (hace bastante ruido, eso sí) también esparce por toda la cámara las gotas de aceite rociadas sobre los alimentos a fin de crear la textura y el aspecto característicos de la comida frita, mientras que el interior se mantiene jugoso y húmedo. Según el modelo, las freidoras de aire también pueden asar, hornear (y recalentar) alimentos, junto con otras funciones, como la de deshidratar. Y todo ello sin calentar la cocina. ¿No está mal, verdad?

Algunas ventajas

La mayoría de la gente elige estas «freidoras» porque cocinar con poco aceite es más saludable y mucho más limpio. Además, es práctica y compacta: excelente si vuestra cocina no es muy grande y el espacio de la encimera es un bien muy preciado. Cuando no la utilices, puedes guardarla en un rincón donde solo cabría una cafetera. Y cuando la necesites, puedes ponerla al lado de los fogones, la precalientas rápidamente y podrás tener la cena en la mesa en menos de veinte minutos.

Gasta un poco menos de energía que el horno normal y no tendrás que agacharte para sacar la comida. Además, se limpia en un instante.

Solo has de tener en cuenta que la mayoría de freidoras de aire tienen recubrimientos tipo teflón que son desaconsejables, así que por muy poquito más (es uno de los electrodomésticos más baratos que existen) vale la pena comprarlo de acero inoxidable o con recubrimiento ecológico.

Sin olores. Vale mucho la pena el filtro incorporado en la freidora de aire es muy apreciado; no hay olores de aceite flotando por la casa o depositándose en el pelo o la ropa.

En menos tiempo. Las freidoras de aire son rápidas; los tiempos de cocción se reducen aproximadamente un 30%. Es un dato crucial si queréis adaptar vuestras propias recetas. La pequeña cámara y el remolino de aire caliente hacen que el aparato se active rápidamente y que los alimentos estén listos antes, incluso los congelados.

Se pueden hacer también recetas que tradicionalmente se preparan en la sartén, al horno, asadas, salteadas y estofadas. Y si un día hacéis patatas fritas para una fiesta con los niños, podéis untarlas directamente con (un poquito) de buen aceite de oliva virgen: quedan mucho más sabrosas... ¡y más saludables!

Las recetas

PIZZETTA DE PAN DE PITA

PARA 2 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS (+ 7 MIN. DE COCCIÓN)

INGREDIENTES:

- 1 PAN DE PITA FINO DE 20 CM DE DIÁMETRO
- 45 G DE PESTO DE ALBAHACA, CASERO O COMPRADO
- 1 TOMATE MEDIANO, EN RODAJAS FINAS
- 75 G DE CORAZONES DE ALCACHOFA, EN CUARTOS
- 6 G DE ACEITUNAS NEGRAS, EN RODAJITAS
- UNA PIZCA DE COPOS DE GUINDILLA ROJA
- 50 G DE QUESO PARMESANO, EN VIRUTAS
- 5 G DE RÚCULA EN TIRAS

1. Precaliente la freidora de aire (em 'Freír') a 190°C durante 3 minutos.

2. Extienda el pesto sobre el pan de pita hasta los bordes. Disponga encima las rodajas de tomate, los corazones de alcachofa y las aceitunas. Termine esparciendo los copos de guindilla roja y el queso parmesano.

3. Ponga la pizza en la cesta de la freidora y déjela allí hasta que esté crujiente y el queso se haya fundido (unos 6 o 7 minutos).

4. Corone la pizza con la rúcula, córtela en cuartos y sírvala.





FRITTATA DE LECHUGA ROMANA Y QUESO FETA

PARA 4 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS (+ 20 MIN. DE COCCIÓN)

INGREDIENTES:

- ACEITE DE OLIVA, PARA ENGRASAR
- 30 G DE MANTEQUILLA
- 110 G DE LECHUGA ROMANA O ACELGAS EN TIRAS
- ½ CEBOLLA DULCE PEQUEÑA, PICADA
- 6 HUEVOS BIO GRANDES
- 60 ML DE LECHE ENTERA
- 60 G DE NATA AGRIA (SOUR CREAM)
- 5 G DE HIERBAS FRESCAS VARIADAS (ALBAHACA, TOMILLO, ORÉGANO...)
- SAL MARINA Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- 75 G DE QUESO FETA DESMENUZADO

1. Engrase con aceite de oliva una fuente refractaria de 18 cm de diámetro.

2. Derrita la mantequilla en una sartén grande y saltee la lechuga y la cebolla

hasta que estén tiernas (5 o 6 minutos). Pase la mezcla a la fuente refractaria.

3. En un cuenco mediano, bata los huevos con la leche, la nata agria y las hierbas, y salpimiéntelo. Vierta la mezcla de huevo sobre las verduras, removiendo un poco para que se entremezclen. Esparza el queso feta por encima.

4. Precaliente la freidora de aire (en 'Freír') a 180 °C durante 3 minutos.

5. Meta la frittata en la máquina y déjela hasta que los huevos estén hechos y algo dorados (unos 15 minutos). Sirvala enseguida.

TORTITAS LATKES CRUJIENTES CON MANZANA

PARA 4 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS (+ 45 MIN. DE COCCIÓN)

INGREDIENTES:

- 3 PATATAS HARINOSAS GRANDES, LIMPIAS Y RALLADAS
- ½ CEBOLLA DULCE PEQUEÑA, RALLADA

- 15 G DE PAN RALLADO
- 10 G DE MAICENA
- 1 HUEVO BIO GRANDE
- ¼ DE CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- SAL MARINA Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- ACEITE EN PULVERIZADOR
- 15 G DE MANTEQUILLA
- 2 MANZANAS, PELADAS Y EN RODAJAS FINAS
- 1/8 DE CUCHARADITA DE CANELA
- 115 G DE NATA AGRIA

1. Ponga la patata y la cebolla en el centro de un paño de cocina limpio, junte los extremos para formar un saquito y retuérzalo para extraer todo el líquido posible.

2. Pase la patata y la cebolla escurridas a un cuenco grande, incorpore el pan rallado, la maicena, el huevo y el ajo en polvo y remuévalo hasta obtener una mezcla homogénea. Salpimiéntela y déjela reposar 10 minutos.

3. Precaliente la freidora de aire (en 'Freír') a 185°C durante 3 minutos.

4. Pulverice con aceite la cesta de la freidora. Por tandas, vaya tomando porciones de la mezcla de unos 30 gramos y forme tortitas de 7 cm de diámetro. Dispóngalas en la cesta en una sola capa, unas 4 cada vez, y déjelas entre 8 y 10 minutos, dándoles la vuelta a media cocción, hasta que estén doradas y crujientes.

5. Pase los latkes a una bandeja y repita el proceso con el resto de la mezcla de patata.

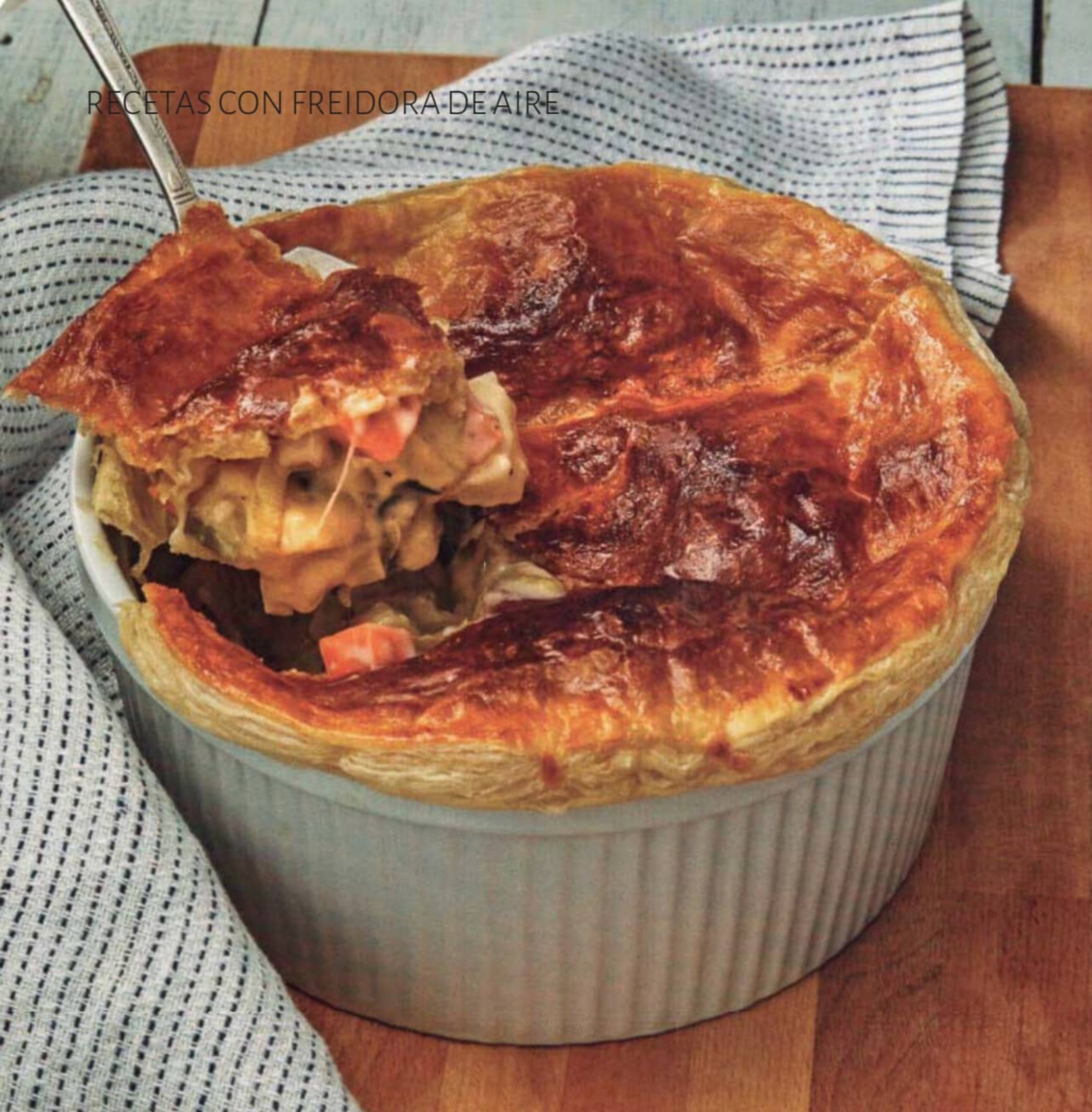
6. Mientras cocina la última tanda, derrita la mantequilla en un sartén pequeña a fuego medio. Saltee las rodajas de manzana con la canela hasta que estén tiernas y un poco doradas (unos 5 minutos). Resérvelas.

7. Sirva los latkes calientes con la manzana y, opcionalmente, con una nube de nata agria.

Notas del chef. Asegúrese de leer la etiqueta de la nata agria; algunas marcas contienen cuajo o gelatina, es decir, productos de origen animal).

Las tortitas latkes son un plato tradicional judío a base de patata rallada, cebolla y ajo fritos que forman un enrejado dorado y crujiente.





TARTA DE PUERROS Y PATATAS

PARA 2 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS (+ 35 MIN. DE COCCIÓN)

INGREDIENTES:

- 3 PATATAS HARINOSAS, EN DADOS DE 1 CM
- 1 ZANAHORIA GRANDE, PELADA Y EN DADOS DE 5 MM
- 40 G DE MANTEQUILLA
- 1 PUERRO GRANDE (SOLO LA PARTE BLANCA Y VERDE CLARO), LAVADO Y EN RODAJITAS
- 1 CUCHARADITA DE AJO, MAJADO
- ½ CUCHARADITA DE TOMILLO FRESCO PICADO
- 25 G DE HARINA
- 235 ML DE CALDO DE VERDURAS
- 120 ML DE NATA PARA MONTAR
- SAL MARINA Y PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA
- 1 LÁMINA DE PASTA FILO
- 1 HUEVO GRANDE BATIDO

1. Ponga a hervir a fuego medio alto una cazuela grande con tres cuartas par-

tes de agua. Añada las patatas y las zanahorias y cuézalas hasta que estén tiernas (10 minutos). Escúrralas y páselas a un cuenco pequeño.

2. Vuelva a poner la cazuela a fuego medio-alto y derrita la mantequilla. Añada el puerro, el ajo y el tomillo y sofríalos hasta que estén tiernos (unos 5 minutos). Añada la harina y remueva 3 minutos para integrarla bien. Incorpore el caldo y bátalo hasta que la salsa esté muy espesa (unos 3 minutos). Retire la cazuela del fuego, añada la nata y salpimiente. Agregue las patatas y las zanahorias, removiendo para que se impregnen.

3. Pase la mezcla a una fuente refractaria de 18 cm de diámetro.

4. Extienda la lámina de pasta filo sobre una superficie de trabajo limpia y recórtela para hacer un círculo de 20 cm de diámetro. Coloque el hojaldre circular sobre el relleno y deje que los bordes cuelguen por los lados. Vaya pellizcando a lo largo del borde para sellar la tarta.

5. Pinte el hojaldre con el huevo batido y haga cuatro cortes en la superficie.

6. Precaliente la freidora de aire (en 'Freír') a 190°C durante 3 minutos.

7. Cocine la tarta 15 minutos o hasta que se dore y el relleno burbujee. Sírvala enseguida.

Notas del chef. Esta tarta es una versión invertida de la británica tarta Homity. La receta tradicional es una creación vegetal abierta, sin cubierta superior. Además de esta diferencia, en esta versión se utiliza hojaldre en lugar de una masa de tarta estándar.

PLÁTANO CON SÉSAMO

PARA 4 PERSONAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS (+30 MIN. DE COCCIÓN)

INGREDIENTES:

- 3 PLÁTANOS EN RODAJAS DE 2 CM
- 80 G DE HARINA DE ARROZ
- 75 G DE SEMILLAS DE SÉSAMO
- 7 G DE AZÚCAR GLAS (O ENDULZANTE)
- 1 PIZCA DE SAL MARINA
- 1 HUEVO BIO GRANDE
- 30 ML DE AGUA
- ACEITE EN PULVERIZADOR
- MIEL, PARA SERVIR

1. En un cuenco mediano, mezcle la harina con las semillas de sésamo, el azúcar glas y la sal.

2. En un cuenco pequeño, mezcle el huevo con el agua hasta obtener una pasta homogénea.

3. Pase los trozos de plátano por la mezcla de sésamo, luego por el huevo y, por último, de nuevo por la mezcla de sésamo. Presione con los dedos el rebozado sobre la fruta. Coloque los trozos rebozados en un plato.

4. Precaliente la freidora de aire (en 'Freír') a 190°C durante 3 minutos.

5. Por tandas, y formando una sola capa, ponga los trozos de plátano en la cesta de la freidora y rocíelos con aceite.

6. Cocínelos de 8 a 10 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, hasta que se doren. Repita el proceso con el resto del plátano.

7. Déjelo reposar al menos 10 minutos para que se enfríen y sírvalo rociado con la miel.

Notas del chef. Son plátanos envueltos en crujientes galletas de sésamo y miel.



Plantas medicinales para el hígado y la vesícula biliar

Con esta segunda parte completamos una breve mirada al montón de plantas que ejercen una acción beneficiosa en caso de trastornos del hígado y de la vesícula biliar. Incluimos además el Desmodio (*Desmodium adscendens*), que también es eficaz en forma de suplemento.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL,
CON INFORMACIONES DE FREDERIC VINYES (MÉDICO NATURISTA)

RÁBANO (*Raphanus sativus*)

Se trata de una hortaliza que, al igual que la col y la mostaza, pertenece a la familia de las crucíferas. Existen numerosas variedades, pero con fines medicinales se utiliza preferentemente el *rábano negro*.

Constituye un antiguo remedio popular en el tratamiento de las enfermedades de la vesícula biliar. Su acción medicinal se debe fundamentalmente a un efecto tonificante del intestino (musculatura lisa) que produce un aumento del peristaltismo intestinal, con lo que se favorece la evacuación intestinal e indirectamente se desarrolla una acción beneficiosa sobre el hígado y la vesícula. Una acción reafirmada por la influencia positiva que se manifiesta sobre la flora bacteriana intestinal y que tonifica la vesícula y vías biliares.

Cómo se toma

• **En zumo y rallado.** Del rábano utilizamos el zumo que de él se obtiene, tras un adecuado troceado y prensado. Para reducir o anular el fuerte sabor picante que posee, es recomendable enfriarlo, previamente, dejándolo un par de horas en la nevera. Se tomarán de 150 a 200 cc. al día, repartidos en 3 o 4 tomas.

El zumo del rábano (o el rábano crudo rallado empleado, por ejemplo, como aditivo para las ensaladas) está especialmente indicado en aquellos pacientes con molestias crónicas de la vesícula biliar, a consecuencia de las cuales suelen presentar trastornos digestivos (dispepsias) y estreñimiento.

Conviene tener en cuenta que, para que su acción medicinal surja efecto, debe tomarse durante un tiempo limitado, en forma de cura de 3 o 4 semanas, pues su acción no es tan rápida como la de ajeno o la de la alcachofa. Por otra parte, no todas las personas lo toleran

bien, produciendo en algunas ardores de estómago, especialmente en las de hábito asténico (delgadas, sensibles, etc.).

MENTA (*Mentha piperita*)

La menta es una de las plantas medicinales más antiguas que se conoce y gracias





a la gran cantidad de principios activos que posee, presenta un amplio campo de acción. Entre sus acciones principales cabe destacar:

- **Acción anti-emética:** combate la presentación de náuseas y vómitos y es ligeramente anestésica de la mucosa del estómago.

- **Suave acción desinfectante** (antifermentativa) combatiendo, especialmente a nivel del estómago, procesos de descomposición.

- **Notable acción colerética y colagoga**, así como espasmolítica y carminativa.

Se indicará preferentemente en padecimientos del estómago cuya causa sea una latente colecistopatía (sobre todo en pacientes con «piedras» en la vesícula biliar). El efecto se complementa al presentar, además, una beneficiosa influencia sobre procesos fermentativos intestinales (fundamentalmente por disbacteriosis) y sobre padecimientos pancreáticos crónicos.

Cómo se toma

- **Infusión (hojas):** de 1 a 2 cucharaditas por taza de agua hirviendo. Se deja repo-

sar de 10 a 15 minutos y se toma a pequeños sorbos, durante o después de las comidas. En este caso, es conveniente endulzar la infusión con un poco de miel.

- **Tintura:** de 10 a 20 gotas, en $\frac{1}{2}$ vaso de agua. Se empleará preferentemente en el tratamiento sintomático aislado, pero no duradero de los padecimientos de la vesícula y vías biliares.

Otras plantas interesantes para el hígado y la vesícula biliar:

ESPLIEGO (*Lavandula officinalis*). Su excelente y apreciado aroma lo debe a un aceite aromático que contiene, cuyas diferentes indicaciones corresponden a otro artículo (como espliego, ver Integral 6, 228, 390, 438, 476; y como lavanda, ver Integral 404, 411 y 442). Aquí interesa mencionar una cierta y probada acción colerética y colagoga. No se suele emplear aisladamente, sino en combinación con otras plantas, es decir, como complemento. Acciones parecidas las desarrollan el romero (*Rosmarinus officinalis*) y el maro (*Teucrium marum*).

BOLDO (*Peumus boldo*). Planta originaria de Chile que suele emplearse en

forma de infusión, combinada con otras plantas medicinales, en el tratamiento de ciertas dolencias del estómago, intestino y vesícula biliar. Sus hojas contienen un aceite aromático y un alcaloide (boldina) que son los responsables de su notable acción estimulante de todo el tubo digestivo.

BELLADONA (*Atropa belladonna*) Gracias a su alcaloide atropina, la belladonna es la planta que mayor eficacia posee para combatir los espasmos del tubo digestivo de forma rápida y duradera. Sus indicaciones son múltiples, pero en este caso cabe destacar su poderosa acción para combatir trastornos funcionales (disquinesias) de la vesícula y vías biliares. Se la considera una planta venenosa, pero aquí conviene recordar la conocida frase de Paracelso: «Todo y nada es veneno. Sólo la dosis determina la toxicidad de una sustancia». Empleada en las dosis (tintura o extracto) que prescribe el médico, no constituye peligro alguno.

FUMARIA (*Fumaria officinalis*) Considerada como una «mala hierba»,

su nombre proviene de la poderosa acción irritante que produce su humo («fumus») al ser quemada junto con otras malas hierbas. Al igual que la celidonia, pertenece a la familia de las papaveráceas y posee varios alcaloides que ejercen una marcada acción espasmolítica y reguladora del flujo biliar, de forma que lo aumenta o disminuye según esté previamente disminuido o aumentado, respectivamente. Exámenes clínicos han probado su buena acción para combatir tanto cólicos agudos de la vesícula biliar, como trastornos funcionales crónicos. Tras su administración se observa una mejoría de los dolores en la zona hepática, de la digestibilidad de las grasas y de los dolores de cabeza, náuseas y vómitos que suelen acompañar a las enfermedades de la vesícula biliar.

Cómo se toma

- **Infusión:** 5 gramos (hierba entera) por 100 cc. de agua hirviendo. Se toman de 2 a 3 tazas al día (normalmente durante unos 10 días).
- **Extractos alcohólicos** y preparados farmacéuticos.

CÚRCUMA (*Curcuma longa*) Planta originaria de Java. Su rizoma posee una poderosa acción colerética y colagoga. En los países asiáticos constituye un remedio popular para combatir padecimientos del hígado y en especial la ictericia. Puede ejercer cierta acción irritante sobre el estómago o incluso ardor de estómago en algunos casos. La cúrcuma es el principal componente del curry, y en estos últimos años se le han descubierto notables virtudes terapéuticas, al conseguir extractos en concentraciones muy elevadas.

REMOLACHA AZUCARERA (*Beta vulgaris*) Gracias a la betaína que posee, autores franceses han comprobado en ella una gran acción favorecedora de la regeneración de las células hepáticas a la vez que lipotrópica (movilización de la grasa del hígado). Está especialmente indicada en el tratamiento de la degeneración grasa del hígado (esteatosis hepática), empleándose en este caso en forma de extracto.

AGRIMONIA (*Agrimonia eupatoria*) Pertenece a la familia de las rosáceas. Debe considerarse como un “amarum tónicum» (tónico del aparato digestivo) por las sustancias amargas que contiene. Por su notable contenido en taninos, debe considerarse también como un suave antidiarreico.

Está especialmente indicada en los casos de padecimientos crónicos de la vesícula biliar junto con hipoclorhidria (menguada secreción de jugo gástrico en el estómago). Hay que tener presente, no obstante, que para conseguir éxito en el tratamiento, es preciso administrarla durante cierto tiempo.

Cómo se toma

Infusión (se emplea toda la planta) 1 cucharadita por taza de agua hirviendo.

DESMODIUM (*Desmodium adscendens*) es una planta herbácea rastrera o trepadora originaria de África Occidental. Crece de forma silvestre en las selvas tropicales y se enrolla preferentemente alrededor de los troncos de los árboles de cacao y palma aceitera. Sus tallos finos y vellosos sostienen hojas trifoliadas que recuerdan a las del trébol, y precisamente estas dos partes aéreas son las que se utilizan en fitoterapia (infusiones, cápsulas, polvo, soluciones en ampollas...)

Sus virtudes son bien conocidas en el Camerún, en donde la utilizaban ampliamente para los enfermos de ictericia o de hepatitis víricas. En Ghana se usa por su potencial antiespasmódico en caso de asma, pero también para tratar alergias repentinas, como las alergias digestivas. En 1970 empezó a generalizarse su uso en Francia y poco a poco en el resto de Europa.

Combinaciones terapéuticas

Según la finalidad terapéutica que pretendamos conseguir emplearemos unas u otras de las plantas medicinales mencionadas en este artículo, solas o combinadas con otras nuevas. Así, en el tratamiento de:

Padecimientos del hígado: tanto agudos, como crónicos: Sin lugar a duda es el cardo mariano la planta de elección.

Degeneración o infiltración grasa del hígado (Esteatosis hepática) con

trastornos digestivos (dispepsia): La remolacha azucarera, gracias a su principio activo, la betaína, es la mejor planta disponible.

Trastornos de la vesícula y vías biliares (Colecistopatías), sean del origen que sean, y si a la vez pretendemos una acción protectora del hígado emplearemos: la alcachofa, el ajenojo y el cardo mariano.

Como comentamos en la primera parte de este artículo (ver Int. 528), las plantas de elección para el tratamiento de las colecistopatías son aquellas que ejercen, aparte de una acción colerética y colagoga, una acción carminativa, antiespasmódica y laxante (si el paciente padece además estreñimiento crónico; lo que suele ser frecuente). De todas formas, según la acción o acciones que queramos que predominen emplearemos unas plantas u otras. Por ejemplo:

• Tisana que determina una notable producción y secreción de bilis.

Cardo mariano (acción protectora y curativa del hígado). Ajenojo (acción colerética-colagoga, carminativa y tonificante). Menta (acción colerética-colagoga, carminativa y espasmolítica). Diente de león (acción depurativa, activación del metabolismo del hígado, combate la formación de cálculos biliares). 1 cucharadita por taza de agua hirviendo. Dejar reposar unos 20 minutos. 3 tazas al día. Cura de 3 a 4 semanas de duración.

• Tisana para padecimientos de la vesícula biliar, con una marcada acción carminativa y suave efecto laxante:

Menta (acción colerética-colagoga, carminativa, espasmolítica y antifermentativa). Milenrama (acción colerética-colagoga suave, carminativa, espasmolítica y anti-inflamatoria). Comino (poderosa acción carminativa). Hinojo (acción carminativa).

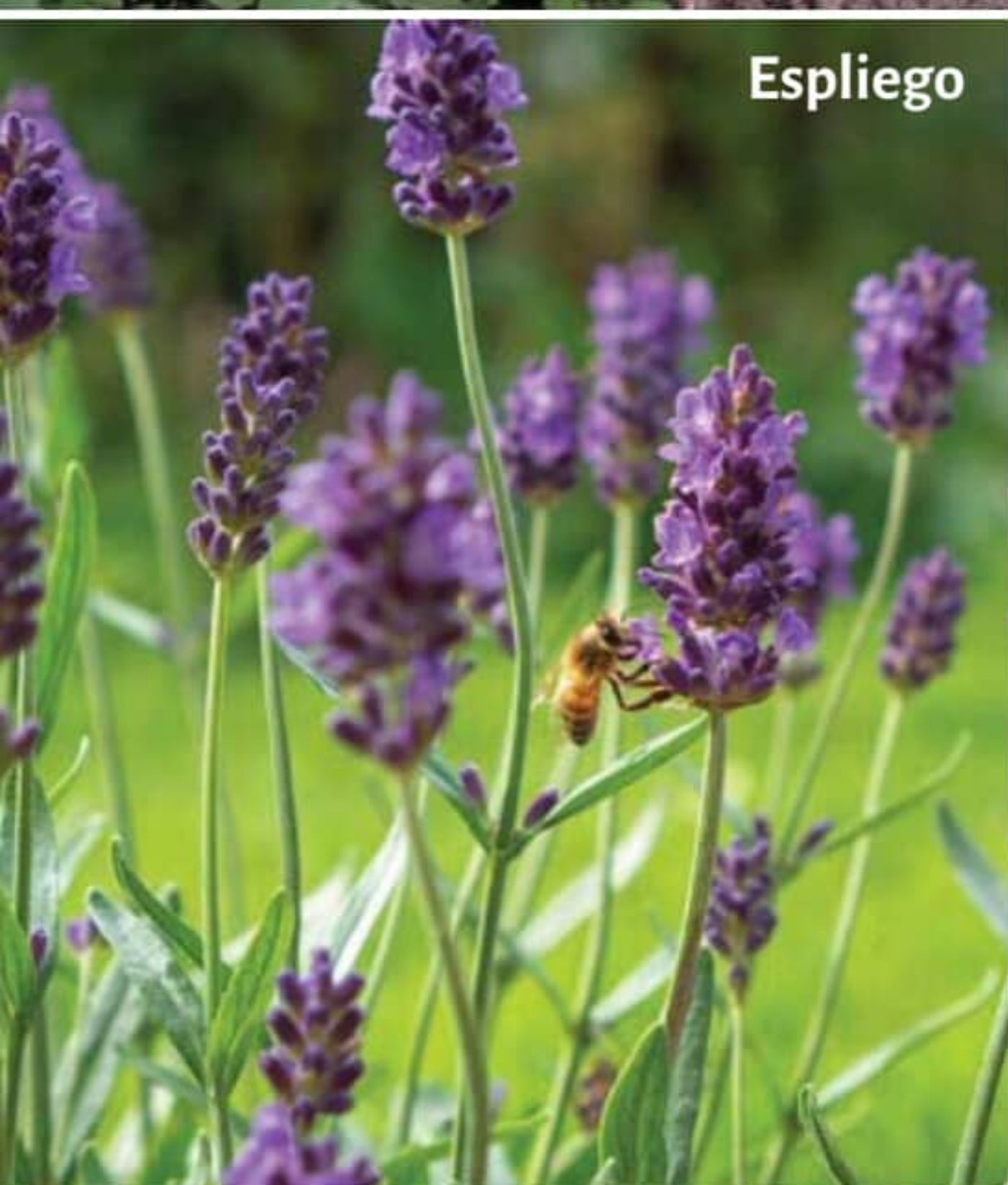
El hígado es el órgano más voluminoso del cuerpo humano. Con 1500 gramos de peso despliega una increíble actividad que merece más atención. Pronto repasaremos otras plantas interesantes, lo que le hace daño y los alimentos que le convienen.



Rábano



Menta



Espliego



Fumaria



Boldo



Belladona



Cúrcuma



Remolacha



Agrimonia



Desmodium

La dieta keto: ¿sí o no?

¿Por qué hacer una dieta cetogénica, o dieta keto?

La controvertida dieta cetogénica keto (o ceto) es muy rica en grasas y lleva a una rápida pérdida de peso, de ahí su popularidad. Sin embargo, se trata de una dieta muy descompensada y desaconsejable desde el punto de vista de la medicina natural.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL Y DR. MICHAEL GREGER

Una dieta «muy de moda»

Aparecida en la década de 1920, la dieta cetogénica era principalmente conocida por su efecto beneficioso en las epilepsias severas. La aparición, en la década de 1970 de otros tratamientos eficaces la dejaron de lado. Sin embargo, en estos momentos ha vuelto a tener una presencia destacada gracias a que permite una pérdida de peso masiva y relativamente rápida.

Todo consiste en modular los aportes de grasas, de azúcares y de proteínas. Concretamente: se comen muchas grasas (75%), algunas proteínas (20%) y muy pocos hidratos de carbono o carbohidratos (5%).

Entonces el cuerpo debe encontrar una alternativa a los hidratos de carbono, que son su fuente de energía habitual.

Cetosis

Los aportes de la dieta keto hacen disminuir el nivel de insulina y aumentar el nivel de glucagón (la hormona producida por el páncreas que ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre) hasta hacerle alcanzar un estado de cetosis. El hígado produce entonces cuerpos cetónicos, que serán utilizados como fuente de energía por el organismo.

De paso, la dieta va a disminuir las existencias de azúcar (en el hígado) y de las grasas (en las células adiposas). Esto es lo que ocasiona la pérdida de peso.

Efectos en el organismo

En el metabolismo corporal, la pérdida de peso y la liquidación de las existencias de azúcar y de grasa tienen efectos beneficiosos: reducción de la hipercolesterolemia, de la tensión arterial, etc. Desde el punto de vista de la diabetes, también se observa una disminución de la resistencia a la insulina.

Para algunos científicos, la dieta keto es también prometedora en el caso de ciertos cánceres: ha logrado reducir el tamaño de los tumores. Y los resultados son también interesantes en caso de enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson). Además, se recomienda a los deportistas que quieran aumentar su rendimiento.





LA DIETA KETO EN LA VIDA DIARIA

En pocas palabras, las reglas de la dieta keto son claras: se trata de consumir muchas grasas y muy pocos azúcares. En concreto, se da preferencia a...

- la carne;
- los pescados grasos (salmón, atún, sardinas...);
- los huevos;
- los productos lácteos (con toda su grasa);
- los aceites vegetales;
- los aguacates;
- los frutos secos y las semillas;
- las verduras 'no azucaradas', como las verduras verdes.

Y los alimentos que se deben evitar...

- todos los alimentos ricos en azúcares añadidos (galletas, gaseosas, pasteles, productos procesados...);
- la fruta y los zumos de fruta;
- la miel, la mermelada;
- las legumbres (lentejas, judías blancas y pintas, habas, garbanzos...);
- los cereales y sus derivados: pasta, arroz, quinoa, maíz, pan, etc.;
- las hortalizas de raíz (zanahorias, chirivías, nabo, patatas...);
- el alcohol y los productos bajos en azúcar y ricos en edulcorantes.

En resumen, se trata de escoger los alimentos más bajos en carbohidratos posibles. Antes de hacer esta dieta, es necesario consultar a un buen médico nutricionista o a un terapeuta dietista y seguir sus indicaciones.

Cambio en los hábitos alimentarios

La dieta cetogénica requiere un cambio duradero en los hábitos alimentarios. No se trata de un régimen pasajero: hay que mantenerlo en el tiempo para que sus avances persistan.

Además, los que la practican pueden notar efectos secundarios molestos durante las primeras semanas: mal aliento, dolores de cabeza, náuseas... Y por otra parte, se trata de una dieta estricta, que no es nada fácil de seguir a largo plazo. Una cena en un restaurante o en casa de amigos, por ejemplo, puede convertirse en algo difícil de llevar. Por tanto, hay que estar muy informados y dispuestos antes de lanzarse a hacerla.

Os dejamos con uno de los numerosos trabajos del Dr. Michael Greger sobre la dieta cetogénica:



Se pone a prueba la teoría de la dieta keto

¿Tienen alguna ventaja metabólica las dietas cetogénicas y bajas en carbohidratos?

Cuando no comes suficientes carbohidratos, obligas a tu cuerpo a quemar más grasa. Sin embargo, «este aumento en la oxidación (quema) de grasas a menudo se interpreta erróneamente como una mayor tasa de reducción de la masa de grasa neta en el cuerpo», ignorando el hecho de que en una dieta cetogénica también aumenta la ingesta de grasa. La pregunta es ¿qué sucede con el equilibrio general de grasa corporal? No se puede vaciar una bañera ampliando el desagüe, si se está abriendo el grifo a tope al mismo tiempo.

Sin embargo, los defensores de las dietas bajas en carbohidratos tenían una teoría: el llamado «modelo de carbohidratos e insulina de la obesidad», que analizo en el video «La teoría de la dieta cetogénica puesta a prueba»*.

Qué ocurre con la grasa

Los defensores de las dietas bajas en carbohidratos, ya sea de las dietas cetogénicas o

de otras formas más laxas de restricción de carbohidratos, indicaban que la disminución de la secreción de insulina reduciría el almacenamiento de grasa, por lo que, incluso si se estuviera comiendo más grasa, en el cuerpo quedaría una menor cantidad. Se estaría quemando más y almacenando menos: la combinación perfecta para la pérdida de grasa. Eso era lo que decía la teoría. Para no restarles crédito, en lugar de solo especular al respecto, cabe destacar que decidieron ponerlo a prueba.

En EE.UU. hacen la prueba

Gary Taubes formó la *Nutrition Science Initiative* (NUSI, por sus siglas en inglés) para patrocinar estudios que validaran el modelo de carbohidratos e insulina de la obesidad. Es el periodista que escribió un controvertido artículo al respecto en la revista de The New York Times en 2002: *What If It's All Been a Big Fat Lie?* («¿Y si todo fuera una gran mentira?»), en el que intentaba echar de cabeza el dogma de la nutrición, argumentando a favor de la dieta de Atkins, con sus hamburguesas con queso y tocino, pero sin pan, según el modelo de carbohidratos e insulina de la obesidad.

En respuesta, algunos de los investigadores que Taubes citó para apoyar su teoría lo acusaron de manipular sus palabras. «El artículo era increíblemente engañoso», «Me pareció un horror» «Tomó esta pequeña idea extraña, la exageró y la gente le creyó. Qué desastre», dijeron.

Sin embargo, no importa lo que diga la gente. Lo único que importa es la ciencia.

Taubes reunió 40 millones de dólares para su *Nutrition Science Initiative* para demostrar al mundo que se puede perder más grasa corporal con una dieta cetogénica. La NUSI contrató a Kevin Hall, un destacado investigador de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés), para realizar el estudio.

El estudio

Se confinó a diecisiete varones con sobrepeso u obesidad en una llamada «sala metabólica» durante dos meses para permitir a los investigadores un control total de su alimentación.

Durante el primer mes, siguieron una dieta típica alta en carbohidratos (50% de carbohidratos, 35% de grasas, 15% de proteínas) y luego, durante el segundo

mes, siguieron una dieta cetogénica baja en carbohidratos (solo el 5% de las calorías provenían de los carbohidratos, 80% de grasas). Ambas dietas tenían la misma cantidad de calorías totales diarias. Entonces, si una caloría es una caloría en lo que respecta a la pérdida de peso, no debería haber diferencia en la pérdida de grasa corporal al seguir la dieta regular en comparación con la dieta cetogénica.

Pero, si Taubes tenía razón y las calorías de grasa engordan menos, la pérdida de grasa corporal se aceleraría con la dieta cetogénica. Sin embargo, lo que en realidad sucedió en ese estudio financiado por la misma *Nutrition Science Initiative* fue que la pérdida de grasa corporal disminuyó al seguir la dieta cetogénica.

Entonces, ¿por qué la gente piensa que la dieta cetogénica funciona si en reali-

dad reduce la pérdida de grasa? Como se puede ver en el minuto 3:40 de mi video, si solo se tomaran en cuenta los números reportados a partir de las balanzas de baño, la dieta cetogénica parecería ser un éxito rotundo. Los participantes pasaron de bajar menos de medio kilo (una libra) por semana al seguir la dieta regular durante las primeras dos semanas del estudio a bajar 1,5 kg siete días después de cambiarse a la dieta cetogénica.

Lo que en realidad sucedía era otra cosa

El cuerpo estaba contando una historia totalmente distinta: la velocidad de la pérdida de grasa corporal se redujo más de la mitad, así que la mayor parte del peso que bajaron los participantes fue solo el peso del agua.

Se sospechaba que la razón por la que empezaron a quemar menos grasa con una dieta cetogénica es porque, sin el combustible preferido (los carbohidratos), el cuerpo comienza a quemar más de su propia proteína. Y eso es exactamente lo que pasaba.

El cambio a una dieta cetogénica les hizo perder menos masa de grasa y más masa sin grasa: es decir, perdieron más masa magra. Esto puede ayudar a explicar por qué los músculos de los miembros inferiores de los competidores de *CrossFit* que siguen una dieta cetogénica pueden llegar a reducirse en hasta un 8%. El vasto lateral es el músculo del cuádriceps más grande y puede perder un 8% de grosor con una dieta cetogénica.

Sí, los participantes del estudio comenzaron a quemar más grasa siguiendo la dieta cetogénica, pero también consumían mucha más grasa y terminaron reteniéndola más, a pesar de tener niveles de insulina más bajos. Esto es diametralmente opuesto a lo que predijeron los defensores de las dietas cetogénicas y viene del tipo al que *Nutrition Science Initiative* contrató para validar su teoría. En términos científicos, el modelo de carbohidratos e insulina de la obesidad fracasó en las pruebas experimentales.

A la luz de la refutación en las pruebas experimentales de la teoría de las dietas bajas en carbohidratos, la *Nutrition Science Initiative* colapsó. No obstante, según sus declaraciones de impuestos, eso ocurrió después de que Taubes y su cofundador se embolsaran varios millones de dólares.

Dice el Dr. Greger: «Cuanto más cambian las cosas, más iguales permanecen. Creé un sitio web completo (en inglés) sobre la dieta Atkins, pero lamentablemente la gente sigue cayendo en la trampa de las dietas bajas en carbohidratos».

Para saber más

* Encontraréis abundante información gratuita (en inglés y, en parte, en español) en la serie de siete vídeos del Dr. Greger en www.nutritionfacts.org

- Referencias de este artículo en www.larevistaintegral.net, y

- Agradecimientos: Dr. Michael Greger. Traducción de Victoria Rodríguez.





La guerra a los carbohidratos, el gluten y otras falacias

Presentamos este trabajo de Patricia en dos partes, este mes empieza hablando de los cereales integrales o hidratos de carbono completos, para luego abordar el caso del supuesto y malvado responsable de la pérdida de la salud, el temido gluten.

PATRICIA RESTREPO
DIRECTORA DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO DE ESPAÑA Y CONSULTORA MACROBIÓTICA



Carbohidratos integrales

Con la sobreinformación instantánea actual es crucial discernir entre lo verdadero y lo falso, especialmente cuando se trata de nuestra salud y alimentación. Uno de los temas que ha caído víctima de la desinformación es la percepción de los cereales integrales en grano, los hidratos de carbono (o carbohidratos) completos.

En los últimos tiempos hemos sido bombardeados con afirmaciones contradictorias sobre sus beneficios para la salud, dando lugar a una confusión generalizada, pues se ha metido en el mismo saco a los carbohidratos vulgares, muertos, refinados, y los carbohidratos vivos, ancestrales, sustento de antiguas civilizaciones milenarias.

Confusión

En esa confusión se condenan los cereales y se aboga por el consumo único de la proteína animal con dietas que gozan de seguidores miopes y sin memoria. Recordemos la famosa dieta Duncan hiperproteica, que se cobró tantas vidas y demandas millonarias contra el precursor de esta aberrante propuesta. Hay que tener en cuenta que, como cualquier dieta que de un orden al organismo, al comienzo el cuerpo lo agradece, pero luego es incompatible con nuestra biología. Por cierto, estas dietas hiperproteicas adelgazan a un precio muy alto, que es convertir nuestro hígado literalmente en foie-gras.

Vamos a desentrañar las verdades ocultas detrás de los mitos que rodean a los cereales integrales, aparentemente humildes, pero fundamentales en nuestra dieta diaria.

En un mundo donde las tendencias dietéticas van y vienen, los cereales integrales en grano han sido elogiados como pilares de una alimentación saludable durante décadas. Sin embargo, en los últimos años, han surgido afirmaciones engañosas que cuestionan su valor nutricional y su impacto en nuestra salud general. Es imperativo abordar estas afirmaciones con información precisa y basada en la evidencia para que podamos tomar decisiones informadas sobre lo que realmente colocamos en nuestros platos.

Vamos a desafiar algunas de las falacias más comunes que circulan actualmen-

te sobre los cereales integrales en grano. Conviene poner luz sobre la verdad de estos alimentos esenciales: una información correcta será la clave para tomar decisiones conscientes y saludables para encontrar el bienestar.

Fruto y semilla

Los cereales integrales —término proveniente de Ceres, la diosa romana de la agricultura— representan y han representado la fuente de alimento más importante de la especie humana.

Los cereales integrales son fruto y semilla, botánicamente son las semillas más altamente desarrolladas como alimento. Las raíces embriológicas, tallos y hojas del cereal se parecen de cerca al proceso de desarrollo del feto humano.

La parte comestible del cereal, es técnicamente un fruto completo con una capa delgada y seca derivada del ovario. Algunos cereales, por ejemplo, como el arroz, la avena y la cebada llevan pieles externas duras que protegen el grano, mientras otros como el trigo, maíz, centeno, no han de ser desvainados antes de molerlos.

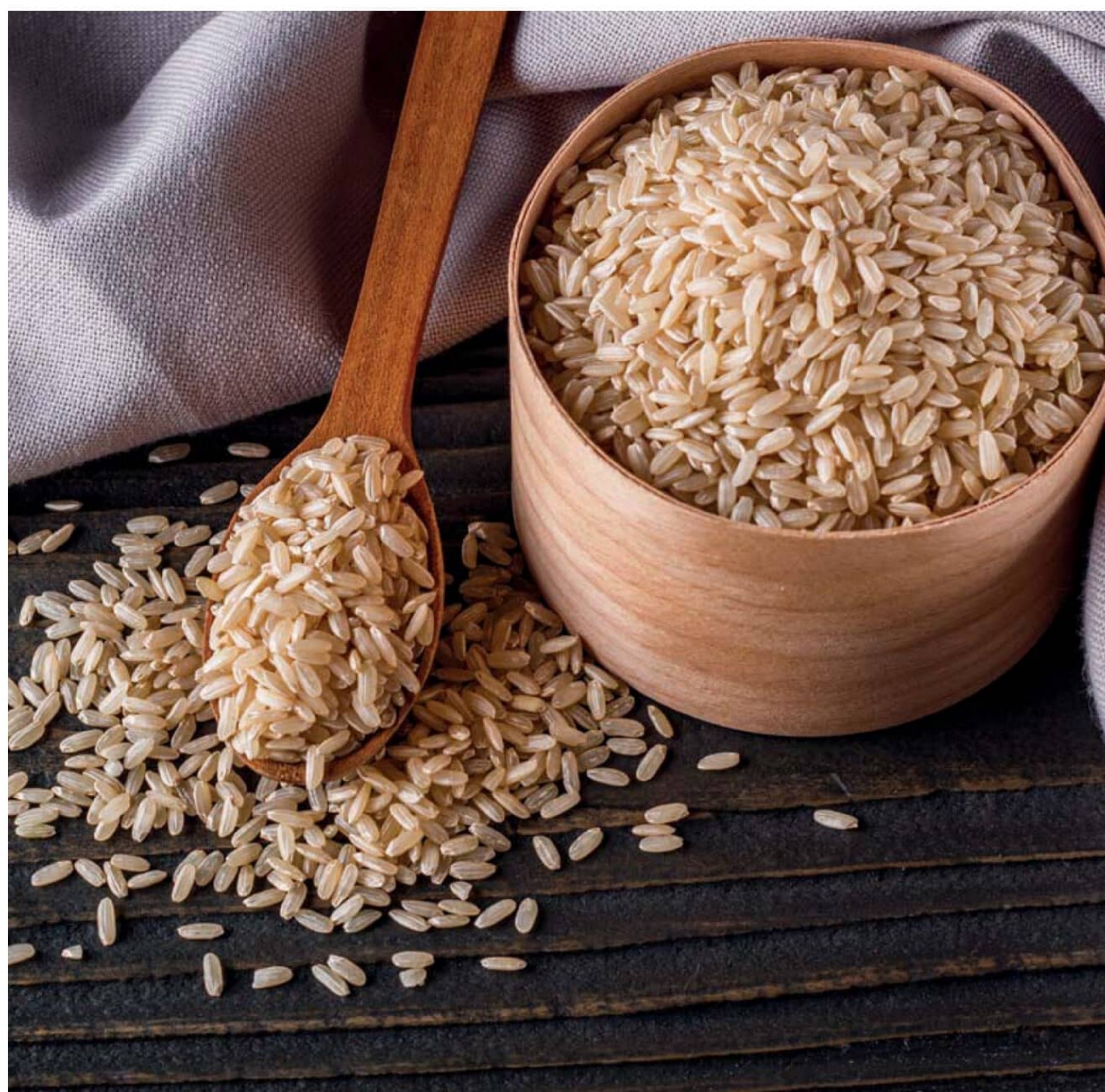
Los cereales tienen la capacidad de reproducirse en abundancia a partir de una única semilla, y cuando son comidos por los seres humanos generan el apoyo energético para dar fortaleza reproductora, no sólo sexualmente, sino también mental y físicamente.

Sin germen

Cada grano de cereal representa el inicio y el fin del ciclo de vida de una planta, conteniendo todas las posibilidades y el potencial de una planta completa, de manera que los cereales integrales son el fundamento del desarrollo humano y fueron comidos de esta manera hasta hace no más de dos siglos. Pero por presiones económicas e intereses industriales se les quitó la piel y el valioso germen, desnudándolos de minerales, vitaminas, fibras y otras sustancias, invirtiendo su efecto de beneficioso a perjudicial.

Energía duradera

El grano puede guardarse con facilidad y mantiene su energía durante mucho tiempo. En tumbas antiguas se encon-



traron granos almacenados que germinaron después de miles de años y por su longevidad, los cereales se almacenaban tradicionalmente para proteger las comunidades cuando fallaban las cosechas y se avecinaba el hambre.

En Extremo Oriente, el ideograma para la paz se construía con los signos que denotaban “grano cosido y boca”, significando que la gente que comía cereales integrales desarrollaban mentes y espíritus calmados y pacíficos. Los cereales han figurado en forma prominente en los festivales de todas las sociedades tradicionales y han sido utilizados en las ceremonias religiosas y curativas, en santuarios y templos. Los cereales integrales nos llevan a niveles más elevados de conciencia, mientras crean la base para la energía y vitalidad de cada día. Podríamos decir que son el combustible que nos proporciona la energía necesaria con muy poca grasa para rendir cada día.

A nivel nutricional, los cereales tienen altos contenidos de carbohidratos complejos. Con el nombre de carbohidratos se agrupan una serie de sustancias también conocidas como glúcidos. Las plantas toman dióxido de carbono del aire y agua de la tierra, y usando la energía del sol los combinan dando lugar a los carbohidra-

tos. Cuando los seres humanos los comemos, se queda con la energía del sol y libera dióxido de carbono y agua. Comiendo hidratos de carbono fabricados por las plantas, las personas nos integramos en el equilibrio ecológico de su entorno y conectamos energéticamente con el cosmos.

Cereales integrales

El cereal integral ofrece una energía fuerte y pacífica. El tallo se corresponde con nuestro cerebro y espina dorsal, y fue lo que contribuyó a que el ser humano caminara erguido y a que desarrollara un intelecto avanzado. Así, por analogía, el cereal crece firmemente enraizado en la tierra y verticalmente hacia el cielo, unificando la energía del cielo y la tierra. Cuanto más nos nutramos de cereales integrales, más capacidad de adaptación a los diferentes tipos de clima, desafíos y dificultades tendremos.

Los cereales tienen la capacidad de reproducirse en abundancia a partir de una única semilla y más que cualquier otro alimento tienen la más grande cualidad para aumentar el potencial humano en todos los niveles de vida, son también las cosechas más abundantes sobre la tierra y demuestran la mayor flexibilidad al crecer en climas diferentes desde el más caliente al más frío.

A partir del cereal integral se produce una amplia variedad de alimentos: copos, panes, galletas, tortillas, chapati, cervezas, licores, vinagres y un largo etcétera.

Los cereales también contienen fibras que contribuyen a que las funciones digestivas se realicen fluidamente; vitaminas que estimulan el sistema nervioso y aseguran buenas funciones mentales; proteínas de alta calidad que contribuyen a un buen crecimiento y mantenimiento corporal y hormonal; calcio y otros minerales que constituyen huesos y dientes, vitaminas, hierro y otros minerales que fortalecen la sangre y la circulación.

Comer cereales cada día, es la mejor manera de prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes y otras enfermedades crónicas. Los cereales deberían constituir el 50% de nuestra comida diaria.

Mejor enteros

Para aprovechar toda la energía vital del cereal conviene comerlo en su forma integral. Cuando el cereal es aplastado, molido o hinchado, pierde su poder de germinación. Los copos y harinas, además de perder su vitalidad son muy susceptibles a la oxidación de los lípidos que contienen.

Las sémolas, copos, harinas, cuscús, panes, espagueti, tortitas y similares, pierden su vitalidad en pocos días, por esto se recomienda estos alimentos esporádicamente. Es también oportuno añadir que los cereales integrales deben provenir de agricultura ecológica, cultivados sin abonos químicos ni pesticidas, porque en la piel o cáscara de los cereales integrales se acumulan los químicos y pesticidas.

En adición a la alimentación cotidiana, los cereales integrales se usan con fines medicinales para preparar infusiones, compresas, emplastos, cataplasmas, para tratar molestias de la piel, resfriados comunes o condiciones de exceso.

Cereales habituales. El arroz

Cada cereal tiene su aporte energético y beneficia zonas concretas del cuerpo, así por ejemplo, el arroz contiene un casi per-

fecto equilibrio de energía y nutrientes, un balance entre sodio y potasio idéntico al balance sodio potasio de la sangre, y aunque nutre todos los órganos en sus funciones, es especialmente indicado para el cerebro, espina dorsal, pulmones, intestinos y piel, ofrece energía de tranquilidad mental y juicio acertado. El arroz ha sido comido tradicionalmente para desarrollar sentimiento de pertenencia y unidad con otros y para un alto desarrollo espiritual. El arroz dulce es cálido y vigorizante, tomado en forma de mochi ha sido comido tradicionalmente para estimular la leche materna y mantener el vínculo de los que se aman.

¿Es trigo*, lo que comemos?

En esta sociedad regida por bulos mediáticos respaldados por intereses económicos, el trigo común goza de muy mala

prensa. Pero en realidad el trigo ofrece vigor, coraje y visión, cuando no se ha refinado. Cuando se refina en forma de harina, contribuye a una mentalidad analítica. Se cree que el trigo, junto con la cebada, fueron los primeros cereales en cultivarse.

Los humanos del Paleolítico comían trigo en el alto Tigris. Era un trigo silvestre lo suficientemente inspirador para la creación de poblados que eventualmente anclarían a pueblos en el punto donde crecía. Se abandonó el nomadismo y el cultivo del trigo se convirtió en una prioridad que influenciaría luego el comercio, las creencias espirituales y casi todos los aspectos de la vida del ser humano.

La receta. Sopa de quinoa

(plato proteico y remineralizante)

INGREDIENTES:

- 125 g de quinoa
- 1 tallo de apio
- 50 g de maíz dulce ecológico
- 50 g de calabaza potimarrón
- 1 cebolla cortada en cubos
- 1 manojo de cilantro
- 1 tira de algas wakame remojada
- sal marina
- bayas de goji

ELABORACIÓN:

- Cortar toda la verdura en cubos pequeños, añadir a una cazuela con 1 litro de agua, incorporar la quinoa y dejar hervir 10 minutos.
- Cocer a fuego lento durante 20 minutos, incorporar la sal y servir con las bayas de goji.

* En el artículo «¡Sin trigo, gracias!» (ver Integral 466) se explican las barbaridades genéticas que se han practicado al grano de trigo. El trigo *einkorn* original tenía 14 cromosomas, mientras que lo que en la actualidad llamamos «trigo» tiene 42, después de cientos de miles de hibridaciones. Además la planta está regada con venenos, como los glifosfatos que contiene el herbicida Roundup. ¿Cómo no ha de ser nocivo el resultado?

Este artículo finaliza en el próximo número: «¿Es malo el gluten?».



«No hay un solo campo en el que los aceites esenciales no puedan intervenir»

«Los aceites esenciales son los medicamentos del futuro»

En su casa no hay medicamentos. Ninguno de sus cuatro hijos, ha tomado nunca antibióticos. «Ni una sola vez. No vamos a tomarnos algo que etimológicamente significa 'contra la vida'», dice el farmacéutico Dominique Baudoux* (Bélgica, 1957), el mejor especialista mundial en aceites esenciales y sus aplicaciones en aromaterapia para la salud, cosmética, y hasta en veterinaria. Farmacéutico, aromatólogo, escritor internacionalmente reconocido, así como un destacado investigador en su campo, Dominique estudió farmacología y ejerció como farmacéutico durante diez años, antes de abocarse en el campo de la aromaterapia científica. Es el presidente del *Collège International d'Aromathérapie*, que forma y difunde la aromaterapia científica y desde 1991 es el alma mater que dirige el laboratorio Pranarom.

—**¿Qué es la aromaterapia científica? ¿Cuáles son sus fundamentos?**

—¿Quién no ha oído hablar del bálsamo del tigre, de la pomada Vicks, de los supositorios Eucalyptine y muchos más. Todos estos antiguos medicamentos tenían como principios activos aceites esenciales cuya complejidad molecular ha desanimado a más de uno en su afán por comprender sus mecanismos de acción. Hoy, sin embargo, la tecnología nos permite identificar y cuantificar estos activos aromáticos; la I+D nos posibilita probar científicamente sus actividades moleculares, actividades que antiguamente solo se conocían de manera empírica.

Si la Fitoterapia siempre ha sido reconocida y ha dado lugar a bastantes medicamentos, ¿porqué no la aromaterapia, que es una rama de la fitoterapia, la que trabaja exclusivamente los extractos líquidos (aceites esenciales) de las plantas aromáticas?

No hemos inventado nada, simplemente hemos aportado un conocimiento adicional que permite a estas esencias recobrar su lugar en el arsenal terapéutico natural, ya que, en la naturaleza, NADA es más potente que los aceites esenciales

de las plantas aromáticas. Sus fundamentos están simplemente relacionados con la bioquímica aromática conocida y la farmacología ligada a estos extractos.

—**En las comunidades científica y médica todavía parece que hay ciertas reservas sobre la validez del mecanismo de acción de la aromaterapia. Sabemos, sin embargo, que la aromaterapia cuenta con el aval científico de numerosas entidades. ¿Qué nos puede comentar sobre ello?**

—Es mejor que nos olvidemos de quienes buscan la controversia y que nos concentremos en aquellos que ven la aromaterapia con una mirada seria, cartesiana y científica: el número de publicaciones científicas sobre aromaterapia aparecidas en todo el mundo es impresionante, los estudios sobre aromaterapia validan sus actividades moleculares múltiples, las facultades universitarias han reintegrado este conocimiento ancestral y ya no es posible imaginar que un farmacéutico pueda salir con su título sin un conocimiento exhaustivo en este campo. Sólo nos faltan estudios clínicos en número suficiente para satisfacer a algunos espíritus perfeccionistas.

A nivel científico no llevamos tantos años, pero vamos en esta dirección. El porvenir es prometedor y la gente pide cada día más aromaterapia.

—**¿Cuáles son las principales aplicaciones clínicas de la aromaterapia?**

—La lucha antiinfecciosa (antiviral, antiparasitaria, antibacteriana, antifúngica), los protocolos antiinflamatorios, las aplicaciones circulatorias, las acciones digestivas de amplio espectro, los impresionantes resultados antidolor... En pocas palabras: no hay un solo campo en el que los aceites esenciales no puedan intervenir, ya sea como un complemento de sanación o como una alternativa completa de por sí.

—**Como ocurre con los medicamentos, ¿la aromaterapia puede tener efectos secundarios?**

—Como usted sugiere, el cien por cien de los medicamentos sintéticos tiene efectos secundarios, pero la aromaterapia es muchísimo menos invasiva. Por supuesto, hay riesgos conocidos y se han de tomar precauciones en su uso, porque no existen sustancias activas que no estén asociadas a un cierto riesgo (toxicidad o efecto secundario), pero con los medicamentos natura-



les, como los aceites esenciales estos efectos secundarios son mucho menos importantes y muchísimo menos perversos.

Su concentración y la complejidad molecular que posee ofrece al paciente una acción inmediata y particularmente eficaz. El resultado se produce sin demora y seduce a la mayoría de prescriptores y consumidores. Esto la diferencia de modo particularmente importante de las demás terapias alternativas. La aromaterapia es una alopátia como la que practica el médico de familia, con la diferencia sobre otras terapias es que ésta es natural y menos perturbadora de los equilibrios vivos. Por eso el paciente se decanta por el activo que le va mejor; aquel que le cura sin perturbarle.

—**¿Cuál es la situación de la aromaterapia en Europa? ¿Y en España?**

—Bélgica, Francia, Suiza, Canadá, Italia, Alemania... los actores históricos de la aromaterapia han abierto el camino y otros grandes nombres de la farmacología clásica se unen a la corriente: Omega Pharma, Fabre...

España también está siguiendo este camino, ya que la cultura tradicional de los países del Sur siempre ha acogido bien las alternativas naturales para la curación. Aquí la asignatura pendiente es la falta de información sobre la función terapéutica de los aceites. Este es un vacío que vamos llenando poco a poco con los cursos presenciales en colegios de farmacéuticos, Universidades... y ahora con un curso online de primer nivel. Conseguiremos un renacimiento de la aromaterapia mediante la innovación y el conocimiento.

—**También ofrecen un curso de aromaterapia científica para farmacéuticos...**

—En el siglo XV, el farmacéutico se llamaba también «aromatherii». El farmacéutico es un químico... especializado en una rama, la de las moléculas que curan. El farmacéutico es el maestro de la dosis y del conocimiento de las moléculas activas, mientras que el médico es el especialista de la enfermedad. Cada uno tiene su parcela, y los aceites esenciales están dirigidos, prioritariamente, hacia los farmacéuticos, que son los primeros prescriptores para un paciente que quiere automedicarse.

Con los aceites esenciales, el farmacéutico puede recuperar su vocación y regresar a sus orígenes como «actor del arte de curar» y no como ocurre últimamente, que ocupa su tiempo como boticario a la lectura de los códigos de barras.

Eficacia, reducida toxicidad, respaldo público, reconocimiento profesional y competitividad... son palabras con las que definir la aromaterapia, que, además, está resultando más barata que los medicamentos sintéticos.

—**¿Cómo empezó su interés en los aceites esenciales?**

—Llegué a la aromaterapia aconsejando aceites esenciales en mi farmacia y oyendo a mis pacientes decir que mis remedios eran milagrosos, mágicos. Los aceites esenciales tienen un efecto inmediato muy seductor. Pero son tan efectivos como poco conocidos. En tanto que científico, y rodeándome de otros científicos, quiero devolverles su honor,

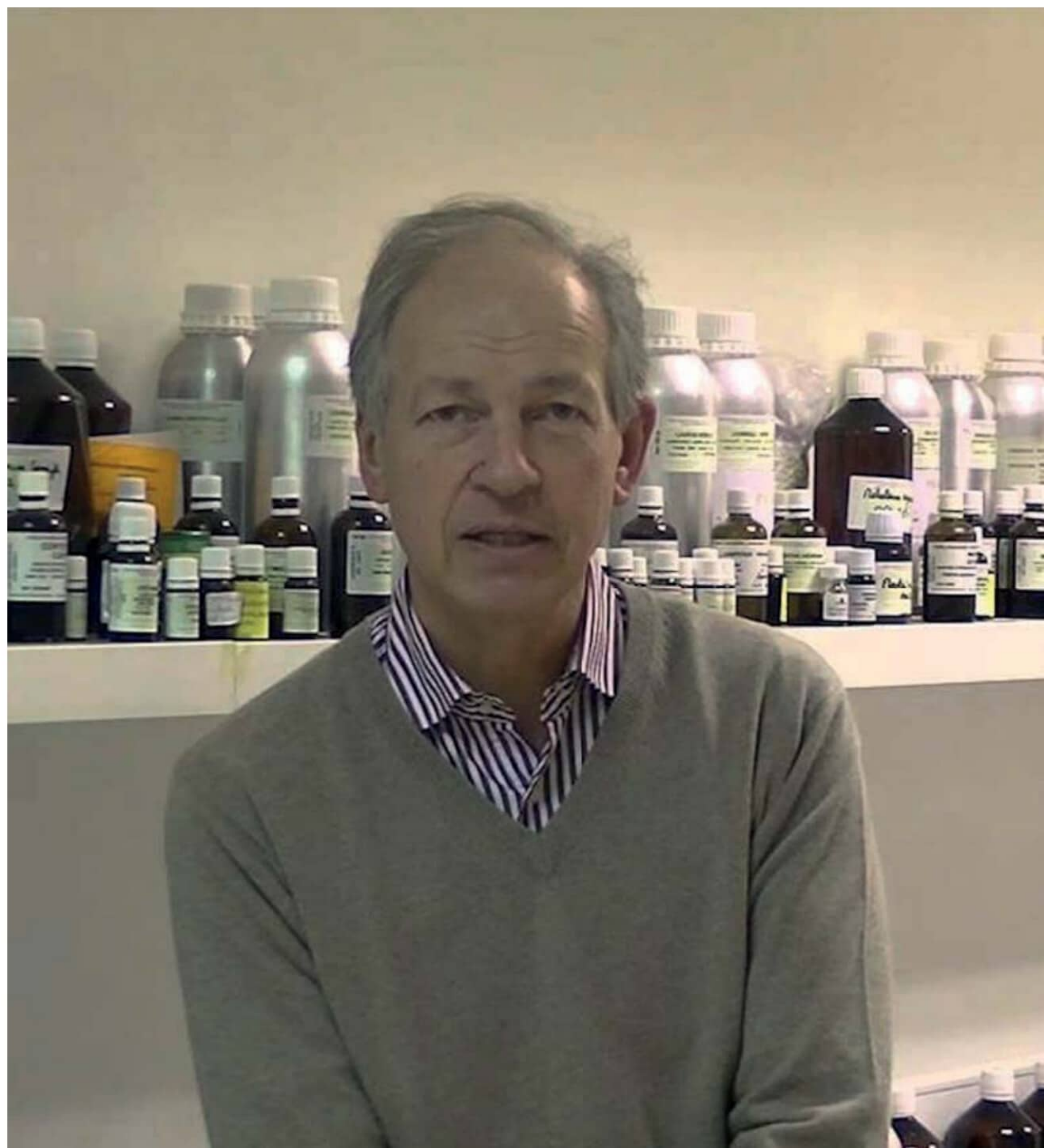
para permitirles ser la mejor alternativa a algunos medicamentos de síntesis.

—**¿Qué es un aceite esencial?**

—En las plantas aromáticas, ciertas estructuras fabrican una esencia. Esta esencia aromática se extrae del vegetal por destilación: el vapor de agua se lleva consigo la esencia de la planta. Pero durante este proceso se dan pequeños reajustes moleculares y, al final, el aceite esencial no tiene exactamente la misma composición molecular que la esencia original de la planta. Por eso al aceite esencial no se le puede llamar científicamente «esencia»: es la esencia deslilacla de la planta aromática.

—**Así pues, la Aromaterapia es...**

—Es el empleo en aceites esenciales en calidad bioquímica particularmente elevada que se administran por vía cutánea, oral, auricular, nasal, vaginal, rectal y olfativa para, por un lado, complementar un tratamiento con medicamentos, reforzar su acti-





vidad o eliminar sus efectos secundarios, o, por otro lado, para usarlos como alternativa a los medicamentos, puesto que tienen sus mismas propiedades y la misma eficacia.

Se pueden utilizar para prevenir enfermedades (los acabo de usar en Madagascar para evitar problemas gastrointestinales) y no hay ningún síntoma ni enfermedad para los que no se pueda proponer una fórmula útil con aceites esenciales. También se usan para curar animales y estamos desarrollando mezclas para plantas que ofrezcan una alternativa a los insecticidas y plaguicidas.

—¿Cómo se explica científicamente el efecto de los aceites esenciales?

—Los mecanismos de acción de las moléculas de los aceites esenciales son bien conocidos. En cuanto a su actividad antibacteriana, el aceite esencial destruye la pared celular de la bacteria, que muere. En lo referente a su acción antiparasitaria, es la toxicidad de ciertos aceites esenciales sobre el tejido nervioso del parásito la que lleva a la muerte del parásito.

También pueden relajar una contracción muscular. Hoy hay decenas de miles de publicaciones científicas que expli-

can la acción de los aceites esenciales. Lo único que no tenemos -y que el mundo médico pide para que sea completamente creíble- son ensayos clínicos. No tenemos los suficientes para convencer a la comunidad médica. La razón es que son muy caros y no tenemos medios financieros para llevarlos a cabo. Pero tengo miles de pacientes que podrían atestiguar la eficacia de los aceites esenciales.

—¿Incluso casos graves?

—Sí. Pero los medicamentos son un negocio tal que hay terrenos en los que no pueden entrar. Ni las autoridades médicas ni el lobby farmacéutico permitirían que nos metiéramos en ese terreno. Si lo hiciéramos, tendríamos que soportar una enorme presión.

Es demasiado arriesgado para nuestra empresa. Pero conocemos a muchos pacientes que se han beneficiado de los aceites esenciales en situaciones muy graves.

EN EXPANSIÓN

—¿En qué punto se encuentra, pues, la aromaterapia?

—Hoy nos concentramos sobre todo en la lucha antiinfecciosa: contra hon-

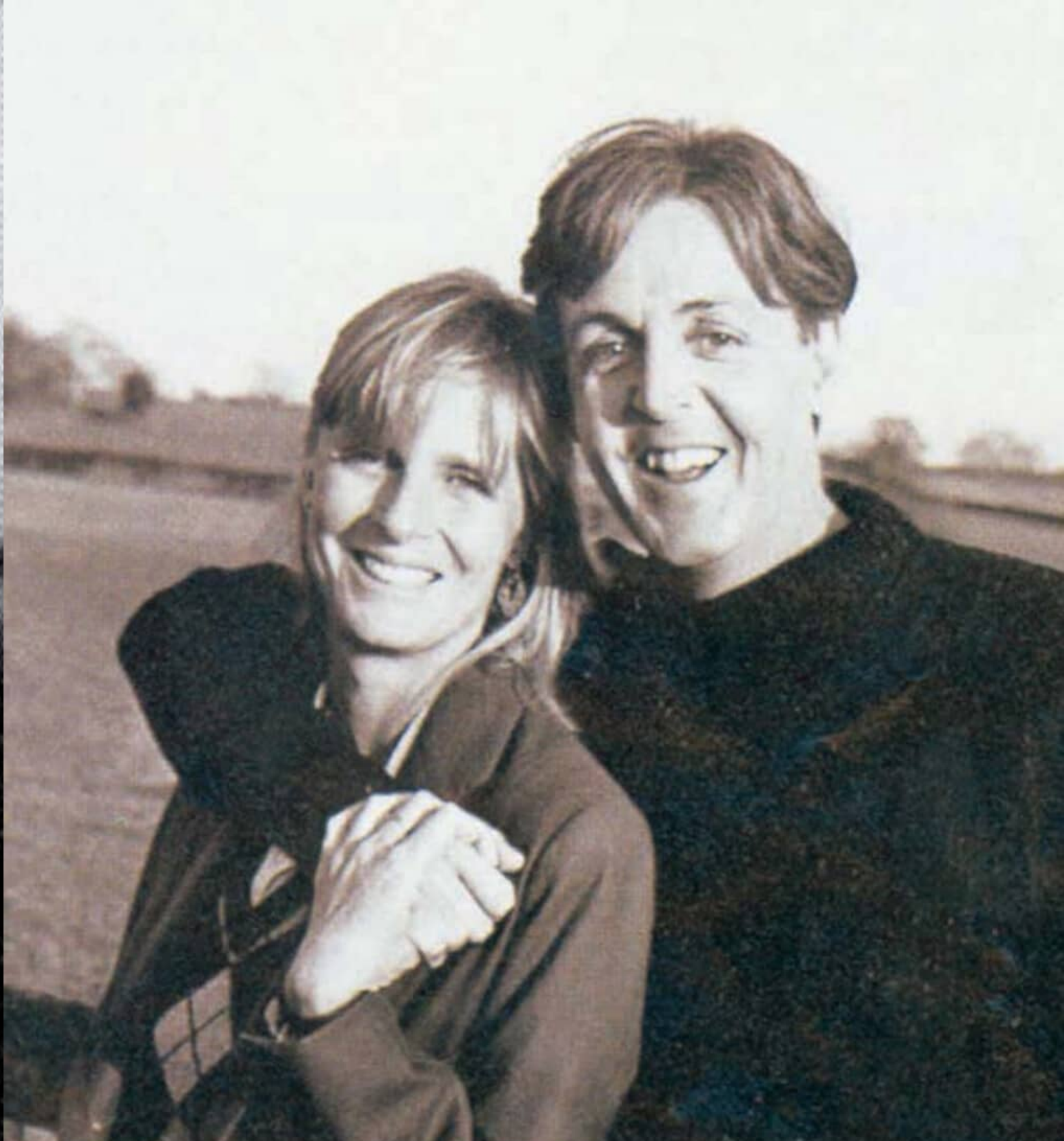
gos, bacterias (incluso bacterias contra las que algunos antibióticos no se demuestran efectivos), virus, parásitos... Yo utilizo aceites esenciales cuando estoy en países tropicales para protegerme de la malaria. Estas son las grandes áreas en las que se trabaja actualmente.

Pranarom y, con ella, el Colegio de Aromaterapia Dominique Baudoux, está presente en Bélgica, Francia, Suiza, Italia, Hungría, Canadá, Japón, Taiwán, China, Chile, México... El mundo se abre a la aromaterapia.

Enseñamos en facultades de Farmacia de Francia, Bélgica y el norte de Marruecos. Nos llaman por que consideran que los futuros farmacéuticos deben tener conocimientos de aromaterapia.

Quizá algún día también consigamos entrar en las facultades de medicina ...

* No hace mucho tiempo, en Integral tuvimos el honor de contar con las colaboraciones de Dominique Baudoux para la revista durante bastantes meses, comentando con rigor y seriedad algunas plantas. Próximamente las podréis encontrar todas juntas en la web.



Los Beatles y la alimentación sin carne

La familia McCartney, activistas vegetarianos

Junto a la música, Paul McCartney también ha desarrollado una notable tarea como activista a favor de los derechos de los animales, del vegetarianismo y de la condonación de la deuda al Tercer Mundo. Igualmente participa en la campaña contra las minas antipersona y de la caza de focas. En 2010 presentó una iniciativa en el Parlamento Europeo para que se informe a la población sobre los beneficios de la reducción del consumo de carne y derivados, pero ha llevado a cabo muchas más acciones, la mayoría de forma anónima.

Su esposa Linda (1941-1998) falleció prematuramente a los 56 años de un virulento cáncer de mama. Linda, fotógrafa y heredera de una cuantiosa fortuna (Eastman Kodak), fue una gran activista en favor de los animales.

En estas páginas presentamos un resumen de la primera entrevista que concedió Paul McCartney tras la muerte de Linda. Está centrada en su vida familiar y la defensa de los animales y sus derechos. Y a continuación, unas palabras de su hija, Mary McCartney, con motivo de la publicación de su libro *Feeding Creativity*.

—**Su primera entrevista tras la muerte de Linda la concede a una organización para los derechos de los animales...**

—Paul McCartney: De los dos, Linda era la que siempre tenía el papel predominante en el tema de los animales. La gente pensaba que yo no estaba muy metido en ello y que, secretamente, comía carne. Para demostrar lo contrario, pensé que lo mejor era hacer una entrevista con una revista que se ocupara de los derechos de los animales, en lugar de hablar sobre Linda y de lo mucho que la echo de menos.

Todo lo que Linda hacía tenía un sentido. Empezó con su cadena de comestibles porque llegó a la conclusión de que así podía salvar a animales. Si no, no lo



habría hecho. Odiaba las reuniones de negocios.

Por eso estamos tan identificados con lo que hace PETA (People for the Ethical Treatment of Animals). Me identifico con el nombre y con lo que hacen. (Hoy PETA es la organización de derechos animales más grande del mundo, con más de 6,5 millones de miembros y simpatizantes).

—**¿Siempre ha sentido preocupación por los animales?**

—Cuando crecí en Liverpool existía el servicio militar, así que tuve que hacer la mili. Estaba asustado; sabía que esos «machos» dirían «Vamos a hacer un hombre de ti». Y yo sólo pensaba que no podía matar a nadie. Así que me concienció de que ¡tenía que aprender



Paul con Mary McCartney
(ver la misma, de mayor, en la pág. 59).

a matar! y me fui al bosque a matar ranas. Eso nunca se lo he contado a nadie, excepto a Linda y mi hermano. Pensé que si no podía matar a ninguna rana, ¿cómo podría clavar una bayoneta en un hombre?

Cuando tuve claro que maltrataba a los animales, me pregunté, de pronto, qué era lo que hacía en realidad. Ese fue el momento crucial. Un día tomé una decisión en el bosque: iba a acabar con el servicio militar, aquí o allá. Vi la locura que era, «pedí perdón a todas las ranas» y me convertí en alguien comprometido con los derechos de los animales. Para mí fue una sacudida tener la sensación de que habría hecho eso sólo para encajar en la sociedad.

En casa no teníamos animales domésticos, porque mi madre y mi padre trabajaban. En todas partes había cachorros gratis, pero ellos opinaban: «No. Tú estás todo el día en la escuela y nosotros en el trabajo».

Tuve mi primer perro unos años después, cuando estaba en los Beatles, era un bobtail llamado Marta. Y le compuse una canción, *Martha, My Dear*.

—Una vez Ud. y Linda vieron corderos jugando en un prado y llegaron a la conclusión de que ya no podían comerlos más. ¿Fue ese el momento crucial para hacerse vegetarianos?

—Uno de ellos. Tuvimos todavía otra experiencia; una vez íbamos detrás de un camión cargado de gallinas, cinco o seis pisos de polluelos. Por todas partes se veían plumas y el viento soplaba por el interior. El camión iba muy deprisa. Pensamos que eran realmente dulces y Linda hizo un par de fotos. Entonces el camión giró hacia una gran fábrica llamada «Super Chick» («Superpolluelos»). Nos afectó mucho. De regreso a Londres pasamos por un sitio donde sabíamos que había un matadero. Había otro camión, con cuatro pisos de ovejas; sabíamos donde las llevaban. Eso nos partió el corazón.

El pescado fue lo último que borramos de nuestro menú. Una vez estaba yo pescando en Nashville. Estábamos en el Oeste y en cierta manera eso iba con el paisaje. Pesqué uno. Mientras lo soste-

nía, comprendí que estaba a punto de matarlo. Entonces vi que tomaba su vida y yo no quiero eso. Así que lo devolví al agua y di por terminado el tema del comer pescado.

Todavía comíamos caviar porque pensábamos, como bobos, que era señal de lujo. Y nos decíamos que sólo eran huevas, que no hace ningún daño. Pero nos enteramos de que al esturión hembra se le abre en canal para extraerle las huevas. Así que dejamos el caviar. Es lo mismo que el hígado. Me dije: ¿No es ese el órgano que filtra al exterior todas las sustancias tóxicas?

—¿Qué decir a los que se interesan por el medio ambiente?

—¿Les gustaría saber cómo pueden salvar la Tierra? Dejen de comer carne. Si quieren hacer algo decisivo, hagan eso. Reflexionen y actúen sobre ello. Probadlo, ¡hagámoslo! Ser vegetariano es una de las mejores ideas para el siglo XXI.

—¿Cómo introdujeron a sus hijos en el vegetarianismo?

—Cuando Linda y yo decidimos hacernos vegetarianos, Heather tenía seis años y todavía estaba acostumbrada a comer carne. Mary era pequeña y el cambio fue fácil. Les dijimos: «a partir de ahora seremos vegetarianos. Podéis comer carne, pero no en casa. La podéis comer en casa de vuestros amigos, en la ciudad o en la escuela; no os lo reprocharemos, pero os diremos por qué nosotros no comemos carne: este pedazo

de carne fue una vez una verdadera gallina, con cara y corazón». Naturalmente, Stella y James nacieron ya vegetarianos, y James es hoy veganiano. Heather iba bastante bien en biología y nos esclareció el tema de la proteína, de modo que fuimos muy cuidadosos con la nutrición. Pronto averiguamos lo que hoy todos saben, o sea, que comemos demasiadas proteínas y que hay millones de fuentes de proteína: alguna que nadie habría imaginado nunca. Una vez, de vacaciones, los niños nos preguntaron si podían probar algo asado. Les dijimos que sí, no queríamos crearles demasiadas prescripciones; pero les explicamos: «¿Veis este pedazo de carne en el asador? Es una gallina como las que tenemos en casa, aunque en el asador parecen otra cosa». Intentaron comerlo, pero no pudieron.

—¿Qué consejo daría a los que, abatidos por las atrocidades contra los animales, quieren acabar con eso con acciones directas?

—Puedo ponerme en la situación de alguien que, con corazón y entendimiento, esté del todo confundido al comprender la situación actual. Sabemos que será un camino largo y duro. Cada uno pensamos: ¿Cómo me he metido ahí? ¡Si yo quería una vida sin problemas! Pero un día se nos enciende una luz y ya no podemos apagarla nunca más... Así que ¡encuentra algo bueno y alza la voz por ello! ¡Hay realmente motivos de esperanza!





Mary McCartney sigue el estilo de vida vegetariano de sus padres.

Mary McCartney la hija del ex Beatle que cocina para los famosos

La chef y fotógrafa publica *'Feeding Creativity'*, un recetario con más de 60 platos de origen vegetal y con estrellas invitadas como Cameron Diaz o George Lucas.

El 17 de abril de 1970, Paul McCartney lanzó su primer álbum de estudio en solitario, *McCartney*, coincidiendo en el tiempo con la publicación de *Let It Be*, su último trabajo con los Beatles. En la contraportada de ese primer disco solis-

ta, el cantautor y compositor británico incluyó una fotografía suya cargando a su hija recién nacida, con las verdes praderas escocesas de fondo. La imagen, tomada por la fotógrafa neoyorquina Linda McCartney, esposa de Paul, convirtió a aquel bebé en parte de la historia de la música y la cultura pop. "Sí, nací rodeada por la fama, pero no me reconocen por la calle. Puedo salir a caminar tranquilamente", dice Mary McCartney, la niña de la foto, en declaraciones recientes. Fotógrafa, cineasta, autora, chef y presentadora de su propio programa de

cocina, McCartney (Londres, 54 años) recuerda muy bien su infancia en aquella Escocia rural de los años setenta, más cerca de sus hermanos, la naturaleza y los animales que de la ensordecedora fama de sus padres. Allí, en la bucólica península de Kintyre, su madre le enseñó a amar la fotografía y la cocina vegana. «Crecimos en una granja, rodeados de corderos. Comíamos mucha carne. Hasta que un día mis padres vieron a los corderitos paseando por el campo y conectaron con ellos. Nos dijeron: 'No vamos a volver a comer carne'. Y así fue. Poco a poco nos hicimos vegetarianos y veganos», recuerda la artista desde su casa londinense.

Cuando cumplió la mayoría de edad y se independizó, se preguntó a sí misma: «¿Voy a seguir siendo vegetariana o lo dejo?». Decidió seguir adelante. «Me di cuenta de que realmente disfruto no comiendo carne. Me gusta su sabor, pero no pienso en los animales como comida», explica. Su nuevo libro, *Feeding Creativity. A cookbook for friends and family* (Taschen), es una declaración de amor a sus pasiones: la cocina sana, la fotografía y sus amigos del mundo del cine, la moda, la música y el arte. En este recetario prepara 60 platos de origen vegetal para sus amistades famosas: una crema de tomate para Cate Blanchett, unos sheet pan *pancakes* para la también actriz Cameron Diaz, una polenta vegetal para Stanley Tucci, una sopa de puerros y patata dulce para Cindy Sherman, o un sándwich de *atún* de garbanzos y vegetales para Elvis Costello.

Cada receta viene acompañada por un retrato de la estrella en cuestión, realizado por la propia McCartney. La foto más preciada de *Feeding Creativity* es la de Paul McCartney y Ringo Starr juntos, comiendo un plato de pasta verde preparado por Mary.

«Ringo no vive en Londres. Así que fue genial verlo reencontrarse con mi padre. Son como hermanos y cuando están juntos hablan mucho, se ríen y hacen bromas. Pero Ringo no come mucho. Es alérgico al ajo y la cebolla. Así que siempre me gusta preguntarle qué come».

A romantic couple embracing and kissing. The woman has long dark hair and is looking up at the man. The man has short dark hair and is looking down at the woman. They are both shirtless. The background is dark and textured.

«Saber es placer»:
una nueva colección sobre temas sexuales
El deseo

Clímax: viaje por los caminos del orgasmo y Deseo: guía para una sexualidad plena, son dos libros muy recientes que proponen una mirada actual a los temas sexuales. Se trata de «una exploración personal y colectiva. Dos títulos para recordar y actualizar lo que ya sabemos, y también para abrir los ojos a lo que aún ignoramos y a lo que confundimos, especialmente en un terreno tan fundamental como el de nuestra propia sexualidad.»

TEXTOS CREADOS POR PLATANOMELÓN*, CON DIBUJOS DE EVA VESIKANSA, SELECCIONADOS POR LAURA TORRES

Leemos: «En una sociedad donde el 57,7% de las mujeres jóvenes ha tenido relaciones sexuales sin deseo, la urgencia de una educación sexual integral y empoderadora es más clara que nunca. La educación sexual en España ha sido calificada con un insuficiente 4,4, y un 34,8% de las jóvenes nunca ha recibido ningún tipo de enseñanza sexual formal». Se trata de textos *mainstream* que aparecen en un contexto donde la demanda de una educación sexual integral y profunda resuena en las aulas y más allá, con conflictos como el de la omnipresente pornografía, todavía de muy fácil acceso a los niños. Ahora mismo no es tan fácil, celebrar la vida sexual como la fiesta de placer, descubrimiento y autoconocimiento que debería ser.

El placer en la esfera mental ¿Qué es el deseo?

El ejemplo que mejor ilustra que todavía nos cuesta relacionar el cuerpo y la mente cuando se trata del placer es que, al pensar en sexo, automáticamente nos proyectamos en la corporalidad, los sentidos y el placer físico. Y es algo normal, ya que conectamos con las sensaciones a través de ellos.

Pero el verdadero protagonista del placer es otro: nuestra mente es el órgano sexual más potente y erótico que conocemos. Esto puede sonar extraño, sobre todo por la cantidad de preguntas que surgen acerca de cómo el cerebro se convierte en cómplice del disfrute.

La explicación se encuentra en su limitada fuerza creativa: el cerebro es capaz de transportarnos a momentos y lugares inesperados en un abrir y cerrar de ojos. El cerebro recuerda un pasado cercano y remoto, se recrea en fantasías insospechadas, sueña con anécdotas nunca ocurridas e incluso personas jamás conocidas. Pero, sobre todo, desea sin parar. La mente es el lugar infinito en el que construir nuestro mundo privado de una forma tan personal y subjetiva que hace de él un espacio sumamente complejo y difícil de analizar o estandarizar.

El mayor órgano sexual

Por eso, aunque evidentemente el deseo también vaya ligado a componentes físicos y hormonales, nada de lo que suceda



en el resto de nuestro cuerpo impulsará nuestro apetito sexual con tanta intensidad como el cerebro. ¡Es el mayor amplificador del deseo!

Incluso sabiendo el poder que tiene la mente en el deseo erótico, sigue siendo un enigma, ya que se trata de una esfera algo misteriosa en nuestra sexualidad. Es más, en la actualidad, se sigue investigando con más dudas que respuestas, lo que significa que aún queda mucho por descubrir... Lo que sí podemos afirmar es que el ejemplo que mejor ilustra el deseo es el hambre: el acto de desear tiene que ver con las ganas, la motivación y, tal vez, la necesidad de satisfacer algo. Al igual que cuando nos apetece un plato succulento y solo saboreándolo conseguimos quedarnos satisfechos.

Si algo sabemos del deseo es que fluctúa a lo largo de la vida, de los meses, de las semanas e incluso de los minutos. Y es totalmente natural. Para entender a qué se deben estos cambios, en este capítulo hablaremos del erotismo que vivimos, silenciosamente, en nuestra mente.

Deseo espontáneo vs. deseo reactivo

Siguiendo con la analogía de la comida, imagínate que estás en el sofá de tu casa y, de repente, sientes hambre. Empiezas a salivar, a pensar en qué comida te apetece más, a decidir cuándo vas a comer e incluso a imaginarte su sabor y su olor. Esto es lo que en sexología llamamos «deseo espontáneo»: de manera espontánea se nos presenta esta necesidad, que depende más de factores orgánicos que contextuales o situacionales.

Ahora, piensa en esta situación: estás en el sofá de tu casa y, de repente, tu compañerx de piso pasa a tu lado con una pizza entre las manos. No tenías hambre, pero, al ver ese estímulo tan apetecible (la pizza es apetecible sí o sí, lo sabemos), te entra hambre. Esta manera de sentir deseo se llama «deseo reactivo»: es el estímulo el que desencadena la necesidad. Incluso el mero hecho de pensar en comida podría llevarnos a tener hambre. Mientras que el primero aparece de repente, este segundo tipo de deseo depende de factores más contextuales que orgánicos. Estos dos modelos de deseo intervienen en nuestras ganas de explorar el placer.

El deseo espontáneo se «alimenta» de nuestros hábitos saludables (como hacer ejercicio o llevar una dieta equilibrada), nuestras oscilaciones hormonales y nuestro estado anímico, entre otros factores. En cambio, el deseo reactivo se nutre de los estímulos que hayamos erotizado, tanto del entorno como de los que son producto de nuestros pensamientos. Aquí es donde entrarían los incentivos eróticos de cada unx, es decir, la imaginación, la lectura de relatos eróticos, la masturbación o aquello que te despierte el apetito sexual.

Por tanto, podemos concluir que existen formas de incentivar el deseo, tanto a solas como en pareja, y que no somos sencillamente espectadorxs de nuestras ganas. Además de los hábitos de vida saludables, que repercutirán en nuestra salud general, se puede entrenar nuestro deseo reactivo, que hará que nuestro ac-



ceso al erotismo sea más ágil y plástico. Y, sobre todo, recuerda que entrenar tu sexualidad te ayudará a conectar mejor contigo mismx, tus sensaciones y tu salud emocional. Ser autoexigente o intentar cumplir con expectativas sociales te alejará de este propósito.

En pareja, ¿es normal que unx sienta menos deseo que otrx?

Que nuestra pareja sienta más o menos deseo que nostrxs es totalmente natural, lo que no es realista es pensar que siempre queramos tener sexo al mismo tiempo, de la misma manera y con la misma frecuencia. La desinformación y la falta de comunicación pueden generar frustración e incertidumbre y tal vez nos hacen llegar a conclusiones como «somos incompatibles», «ya no le atraigo», «estará conociendo a otras personas»... Científicamente hablando, no existe un nivel «normal» de deseo. Lo que sí existe es un deseo inferior al que se solía tener en otro momento de la vida o inferior al de tu pareja. Pero, como hemos mencionado antes, esta sensación suele ser fruto de una comparación. Por ejemplo, si miras a tu alrededor, puede que conozcas a personas que tienen más apetito, otras que tienen más ganas de salir de fiesta u otras que sienten más devoción

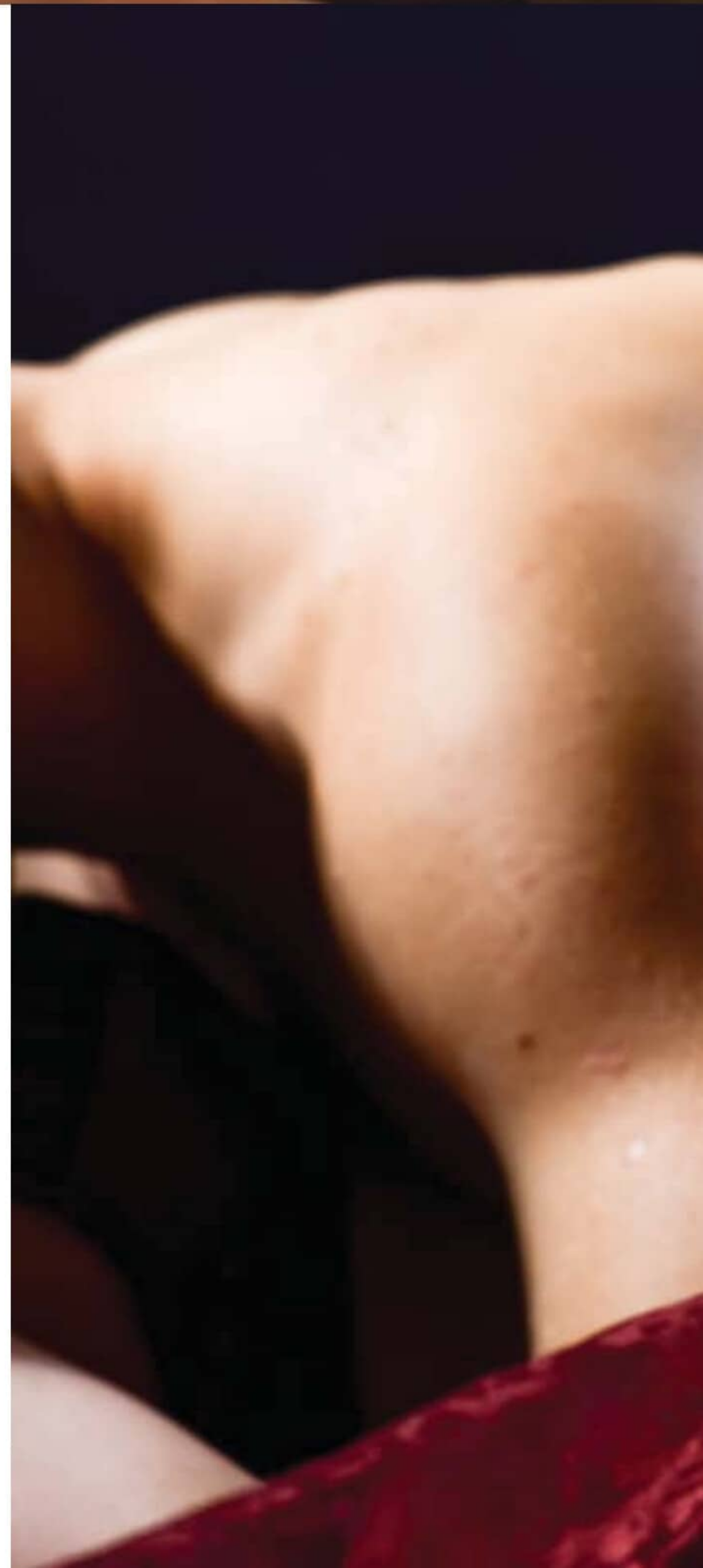
por las siestas. En la esfera sexual sucede lo mismo: no existen parámetros que nos indiquen si el deseo es más o menos «normal». Lo que sí existe son algunos indicadores (como el estrés o el inicio de una nueva relación) que nos ayudan a entender si algo está afectando al deseo, ya sea elevándolo o disminuyéndolo en determinado momento de la vida, especialmente si eso nos genera estrés.

Algunos datos más

La diferencia entre los niveles del deseo es mucho más habitual de lo que piensas: un estudio de 2015 (1) concluyó que un 80% de las parejas experimentan alguna vez en su vida discrepancia del deseo sexual, concepto que da nombre a la diferencia en el nivel de deseo sexual y/o las preferencias en una relación romántica.

Por otro lado, otro estudio de 2006 citado en la misma publicación apuntaba que un 47,5% de mujeres cis (2) y un 25% de hombres cis sienten o han sentido falta de deseo en algún momento de su vida.

Esta disminución de deseo erótico puede llegar a ser una importante fuente de estrés; de hecho, es la razón principal por la cual las personas acuden a terapia sexual y de pareja. Ten en cuenta que el hecho de guiarnos por expectativas y



estándares sociales puede llevarnos automáticamente a sentir incomodidad con respecto a nuestra sexualidad. Así que, si queremos que nuestra vida sexual sea lo más sana y feliz posible, es indispensable saber cómo funciona nuestro deseo y comprender que es cambiante y fluido. Disfrutarlo parte de entender que es algo propio, no debe vivirse en función de lo que esperan lxs demás.

¿Sabías que el 52,5% de mujeres cis entre 25 y 29 años siente malestar debido a su bajo deseo? Si te suenan frases como: «No tengo ganas de tocarme,» «No fantaseo nunca», «Me incomoda cuando mi pareja me propone tener sexo», «Siento que debería tener el mismo deseo que todo el mundo» o «Creo que algo me pasa por no tener tanto deseo», puede que estés sintiendo culpa, ver-

güenza y frustración debido a las creencias que tienes acercad el deseo.

En definitiva, el deseo erótico es complejo. Muchos factores contribuyen a aumentarlo o disminuirlo a lo largo de nuestra existencia y cada persona vive en momentos distintos estas oscilaciones. Precisamente por eso es difícil que nuestro deseo y el de nuestra pareja siempre estén en sintonía. Es como tratar de tomar una foto perfecta: mientras unx quiere capturar el amanecer de la pasión, el otrx puede estar enfocando el atardecer de la tranquilidad.

Recuerda que solo cuando el deseo sexual se percibe como un problema en la pareja realmente se convierte en uno, y puede dar pie a lecturas muy alejadas de la realidad. Si vuestros niveles de deseo no os incomodan ni os generan malestar, ¡no hay de qué preocuparse!

Deseo vs. atracción

Estos dos términos, aunque se confunden más que el vidrio y el cristal, no son lo mismo. Un ejemplo para entender la diferencia entre el deseo y la atracción podría ser la situación que se da cuando tenemos mucho apetito y abrimos la puerta de la nevera con la ilusión de encontrar algo delicioso, pero no encontramos nada en ella que nos haga especial ilusión: tenemos un deseo (el hambre) pero lo que vemos (la comida) no nos atrae.

El deseo sexual es algo que puede desencadenarse por un estímulo externo situacional, depende de muchos otros factores y tiene que ver con nuestras ganas de tener sexo con otras personas o incluso a solas. Por otro lado, la atracción tiene que ver con el efecto que produce dirigir nuestra atención hacia una persona, y puede ser tanto sexual como romántica o intelectual, entre otras. Esta es como una brújula que nos orienta hacia lo que nos parece atractivo, por una razón u otra.

Así pues, si te preocupa o te ha preocupado en algún momento no estar en sintonía con tu pareja en lo que a deseo se refiere o experimentar momentos de bajo nivel de deseo, eso no significa necesariamente que haya dejado de atraerte.

1) Day, L. C., Muise, A., Joei, S., Impett, E. A., «To Do It or Not to Do It? How Communally Motivated People Navigate Sexual Interdependence Dilemmas», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(6), 2015, páginas 791-804.

2) Cis o cisgénero: ¿Qué significa? La mayoría de las personas a quienes se les asigna el sexo femenino al nacer se sienten como niñas o mujeres. Así como la mayoría de personas a quienes se les asigna el sexo masculino se sienten como niños u hombres. Ahora, y dentro de la nueva perspectiva transgénero, a esta amplia mayoría de personas se las llama cisgénero (o cis).

3) Zheng, J., Islam, R., Bell, R., Skiba, M., Davis, S., «Prevalence of Low Sexual Desire With Associated Distress Across the Adult Life Span: An Australian Cross-Sectional Study», *The Journal of Sexual Medicine*, 17(10), 2020, páginas 1885-1895.

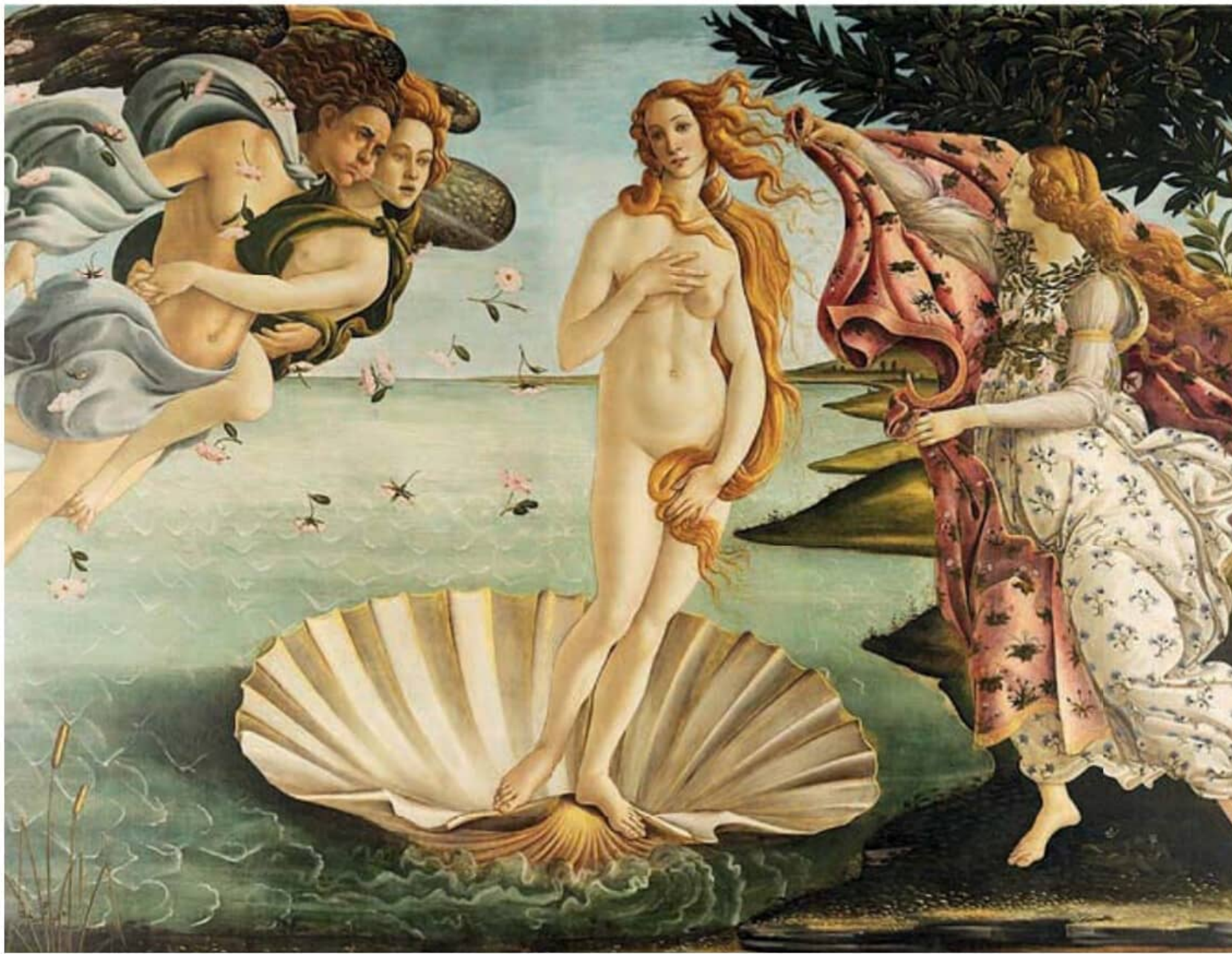


Afrodita

la belleza en bruto (I)

En una de las versiones sobre su nacimiento y la más común, Afrodita surgió de la espuma (*aphros*, en griego) que se originó cuando Cronos arrojó al mar los genitales mutilados de Urano, su padre. Se trataría de Afrodita Urania. Otra advocación y otro origen es el de Afrodita Pandemos, la común a todo el pueblo, hija de Zeus y Dione. En el primer origen, Afrodita no tuvo infancia: en todas las imágenes y referencias nació adulta, núbil e infinitamente deseable. Todos recordamos la impactante imagen del nacimiento de Venus (nombre romano de Afrodita) que pintó Botticelli. Venus saliendo del mar dentro de una concha, desnuda, bella... sola. Y entre que nació de la castración de su padre y que no tuvo madre, ya se ve que Afrodita algunas dificultades debió tener o causar.

CARME GARCIA GOMILA (MÉDICA Y PSICOANALISTA)



Bella, pero no tanto

Afrodita era la diosa del amor, concretamente del amor carnal y sexual. La belleza era una de sus características, y la libertad con la que vivía su sexualidad, muy a la griega, sólo podía ser parecida a la de promiscuo Zeus. Además, participó en muchos episodios de la mitología. En artículos anteriores hemos visto que era madre de Eros (ver Inte-

gral 515), que se emparejó con Hermes (503) y parió a Hermafrodito y que era la esposa del olímpico y deforme Hefesto (520) a quien ponía los cuernos, entre otros, con el guerrero dios Ares (523).

En muchos de los mitos menores tardíos en los que participa se la presenta vanidosa, caprichosa, malhumorada y susceptible. En el mito de Psique y

Eros, Afrodita envidiaba la belleza de Psique (Integral 514), por lo que castigó a la joven de diversas formas. Convirtió a la estatua Galatea en mujer para premiar a Pigmalión (503, 504) por su amor. Y esto sin citar que precipitó la guerra de Troya al ofrecer a Helena de Esparta a Paris, quien la raptó al verse abrumado por el deseo de poseerla, lo que claramente corresponde a la esfera de Afrodita.

Así pues, Afrodita caprichosa y bella, era en realidad una cortesana, apasionada pero castigadora, burleta y vengativa, no al estilo de Hera la esposa de Zeus, sino de forma más banal y jocosa, aunque no menos peligrosa. Así pues, Afrodita, diosa del amor, era bella, muy bella por fuera, pero sus sentimientos eran bastante sórdidos. Competitiva y soberbia, basaba su valor en la belleza física y el poder que esta le proporcionaba sobre otros dioses y sobre los humanos, la misma belleza que usaba para ocultar sus carencias más profundas. Un personaje que encajaría a la perfección en la prensa rosa y sus equivalentes televisivos.

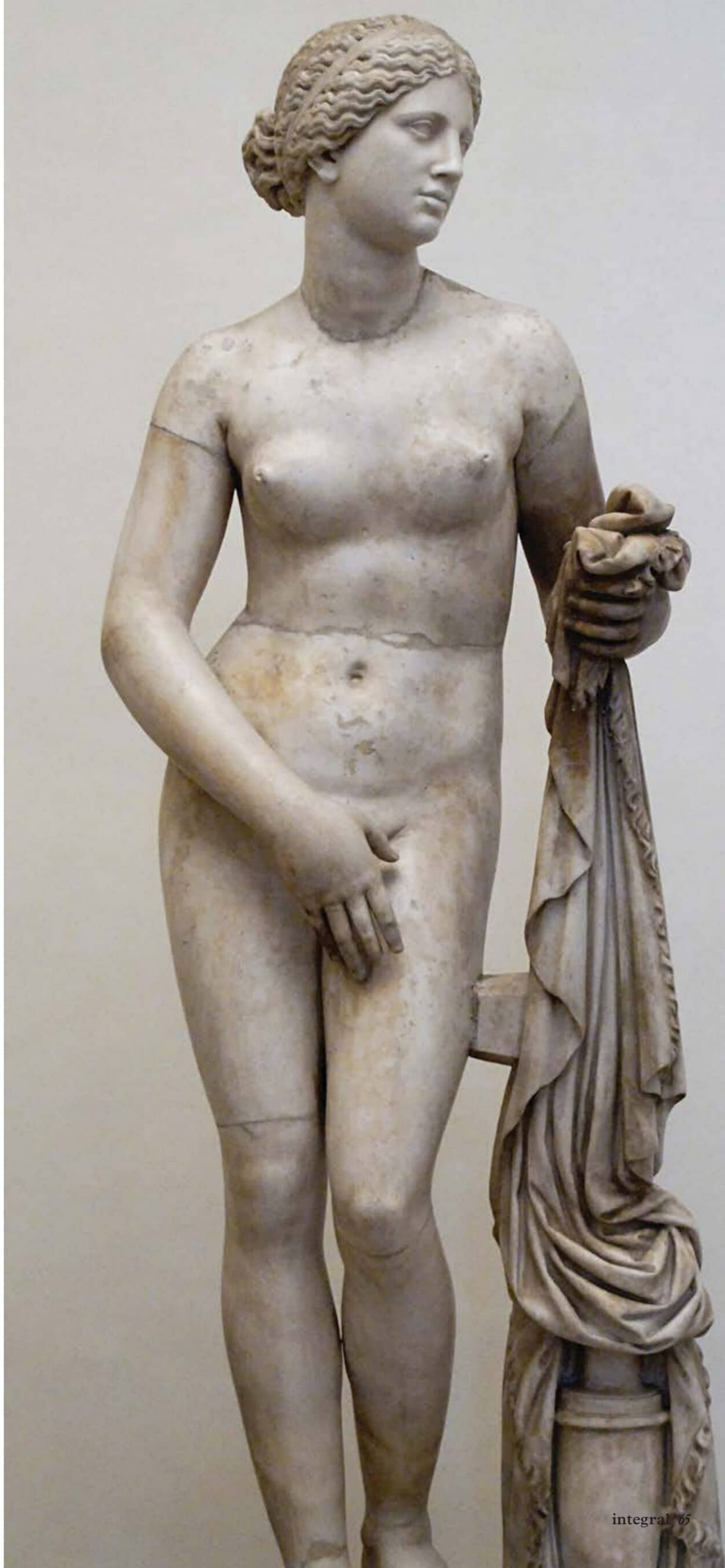
Todo por un like

En realidad, la libre y libertina Afrodita vivía presa en su propia belleza. Como

si fuera la madrastra de Blancanieves quería ser la más bella, de eso dependía su seguridad. De esto y de ser la más deseada, así no paraba en amoríos y rivalidades. Esta forma de existir a base de gustar me hace pensar en la tiranía de las redes sociales en las que niñas de 10 o 12 años, muestran con gran profesionalidad como maquillarse para ser guapas y parecer mayores. Tampoco los muchachos se libran de esta tiranía de la estética, aunque tome más la forma de pasar horas en el gimnasio. En ambos casos, se trata de dejar atrás precozmente la infancia, como Afrodita, que no la tuvo. Más adelante vendrá el relato de las experiencias sexuales. Así, la libertad sólo lo parece, el mandato de ser el más o la más deseada, el que más o la que más liga, quién tiene más relaciones es una tiranía que genera frustración y vacío. Rivalidades, pequeñas venganzas y un querer estar en todas partes y con todos.

Si a la belleza no se le une alguna de las cualidades de otros dioses, mal vamos. Hefesto era feísimo, pero era un ingenioso constructor y artesano que a todos ayudaba, o Zeus tenía el don de la magnanimidad, o la virginal Atenea que era fría, pero tenía inteligencia y sabiduría. El don máspreciado de Afrodita era la belleza y la fuerza del amor carnal, pero tenía pocos atributos para canalizarlas.

De hecho, esta diosa necesitaría no dos, sino varios capítulos para contar su prolija vida amorosa. Parejas e hijos por todo el territorio griego, con dioses y mortales. Aquí se mostraban las dificultades de su complejo origen, de sus inseguridades, pero también representa que la fuerza del amor, de la sexualidad está presente en todo lo humano. Por eso era adorada en muchos altares y templos y gozaba de gran popularidad entre el pueblo. Así, Afrodita Pandemos, podría ser cualquiera de las princesas de pueblo que actualmente atraen la atención de tanta gente. ¿Quién no quisiera ser la bella y deseada Afrodita? ¿O su deseado amante Adonis? Algo más tendremos que ver en el próximo número. Algo más que tendrá que ver con el deseo y la sexualidad humana.



Las revistas médicas empiezan a eliminar las pruebas del delito

Esta sección nació a raíz de los sucesos e informaciones relacionadas con la intencionalidad de promover un Nuevo Orden Mundial (NOM) autoritario, a raíz de la (llamada) pandemia.

Hoy, más allá de las señales de alerta que da el planeta, en la manipulación informativa no se aborda de verdad el problema de la contaminación generada por el hiperconsumo.

Ni mucho menos los movimientos del poder para acercarnos a un cambio político que pretende eliminar buena parte de la libertad natural humana*. (Códigos QR de enlace directo a la web de integral en pág. 97).

AGRADECEMOS LA TAREA DE INVESTIGACIÓN Y SELECCIÓN DEL DR. FREDERIC VINYES (MÉDICO)
Y LOS COMPAÑEROS DE LA REVISTA INTEGRAL
SELECCIÓN DE DOCUMENTOS Y ANOTACIONES: JAUME ROSSELLÓ.

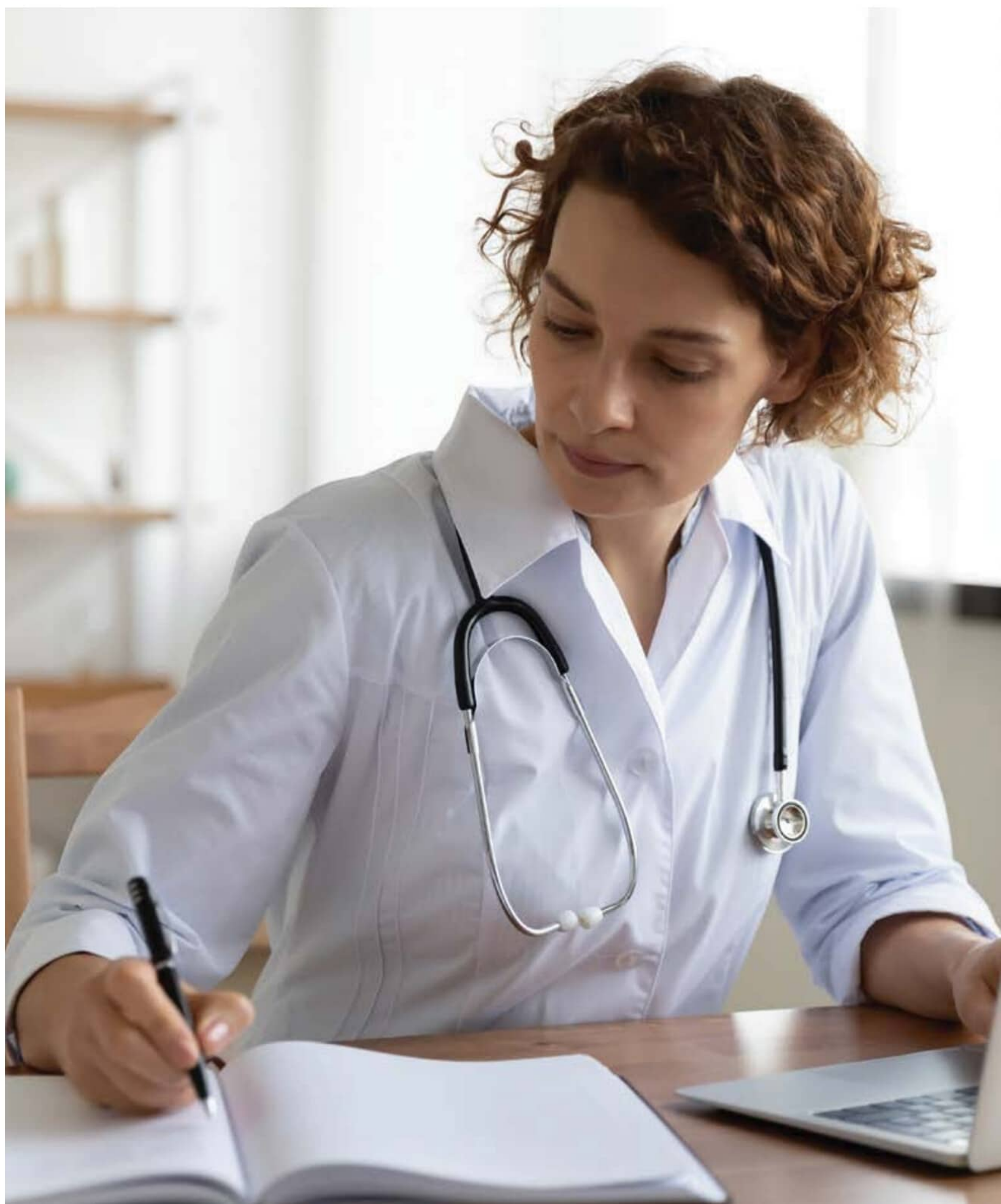
¿En qué consiste el método científico?

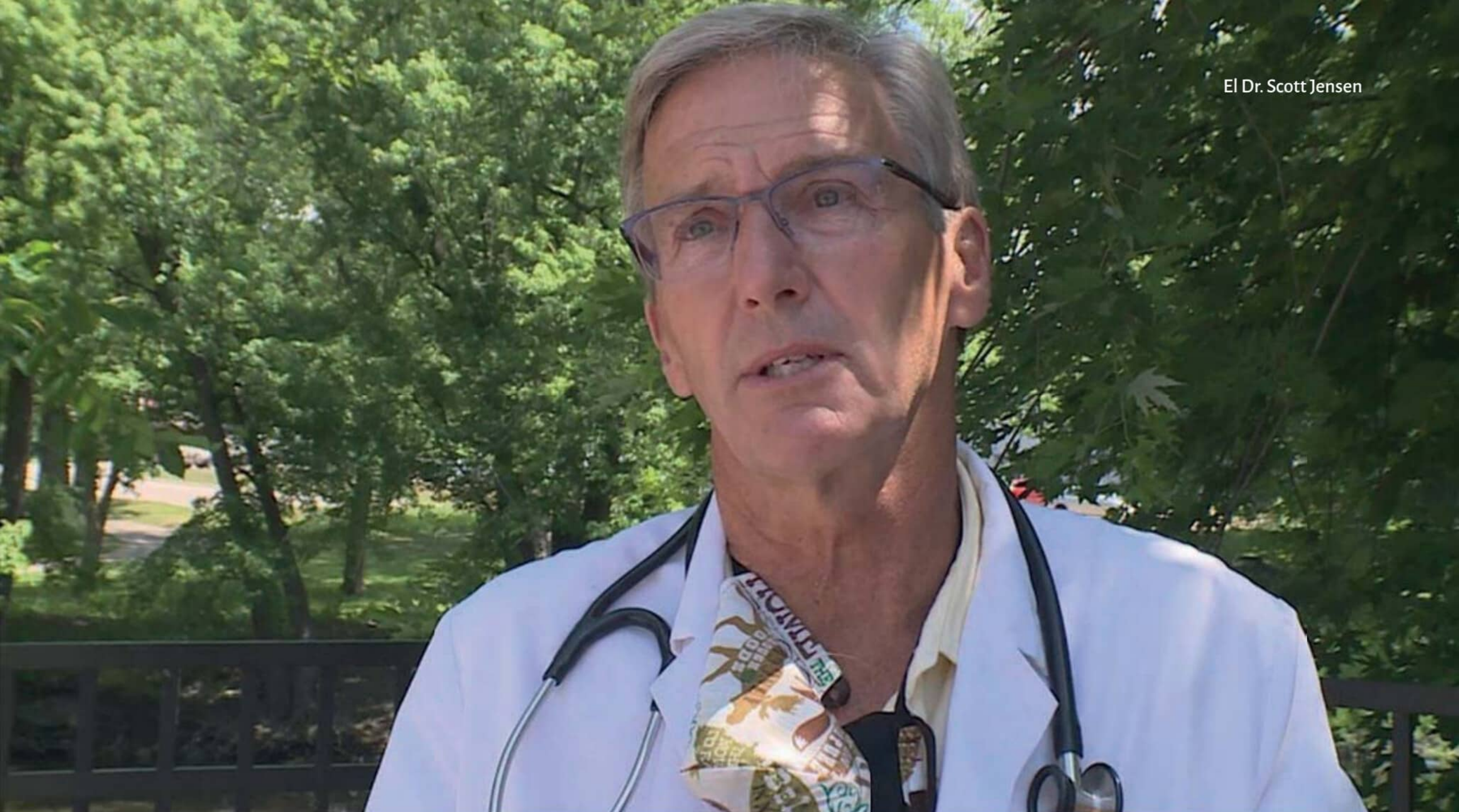
Las etapas que integran el método científico son: 1) Definición del problema. 2) Formulación de hipótesis (razonamiento deductivo). 3) Recopilación y análisis de datos. 4) Confirmación o rechazo de hipótesis. 5) Diseño de pruebas. 6) Realización del experimento. 7) Análisis de resultados. 8) Conclusiones y comunicación de los hallazgos.

Los pasos o etapas a seguir han de cumplirse siempre. Y es algo que, con más o menos matices, se ha dado en todas partes... hasta ahora. Por eso lo recordamos.

Provisionales. En otras palabras, la ciencia parte de la consideración de que las explicaciones sobre un hecho, es decir, sus verdades y certezas, son provisionales. Y dejarán de serlo cuando se demuestre que una nueva certeza puede sustituirlas. Así se escribe la historia de la ciencia: una nueva verdad demuestra la insuficiencia de la verdad anterior. «Las verdades científicas de hoy, no serán necesariamente las mismas verdades el día de mañana».

Manipulación. El problema está en que vivimos momentos que permiten la manipulación, a favor de intereses ajenos (a la salud, en este caso). Por eso, gracias





al dinero (subvenciones, becas, financiación de investigaciones) se trabaja en beneficio de los objetivos del Nuevo Orden Mundial. Es la Agenda 2030 que nos conduce a la implantación de un sistema autoritario de control y reducción drástica de la población.

Por eso los científicos y su ciencia dejan de ser tales en el momento en que se decide impunemente borrar ‘verdades’ que no lo eran (ver más abajo). Un engaño generalizado a la población mundial que todavía hoy cuesta creer. Vivimos momentos de «verdad relativa», de «pensamiento líquido» manipulado.

El «pensamiento líquido» se define como «la capacidad de formar ideas relacionadas unas con otras, que buscan resolver un problema basadas en un gran concepto estratégico y general y que se adaptan para su ejecución a distintas formas». Una filosofía actual, que incluso puede ser muy útil. Pero también se dice que «es aquel que diluye, en apenas unas horas o unos días, las metas trazadas y las sustituye por otras, más convenientes». Al ser preeminente esta tendencia tan en boga, cualquier ocurrencia es posible.

La provisionalidad de las verdades científicas. En estos momentos, se pretende que creamos como verdades



científicas propuestas que no lo son. Podemos encontrar la explicación en el hecho de que una parte importante de la ciencia, la que afecta a nuestra salud, ha caído en manos de delincuentes.

El 88% de los fondos asignados a la Organización Mundial de la Salud (OMS) provienen de la Fundación Bill Gates, que a su vez está relacionada con los intereses de los EEUU.

Ni Mr. William Henry Gates ni Mr. Tedros Adhanom Ghebreyesus (el director de la OMS) son médicos. Tedros, de línea autoritarista, tuvo además que huir de su país por problemas denun-

ciados por *Human Rights Watch*. Los dos están a cargo de la salud mundial porque los gobiernos —corruptos o manipulados— lo permiten.

Las revistas médicas

01-01-24. El Dr. Scott Jensen alerta que las revistas médicas han comenzado a hacer desaparecer la evidencia de haber aceptado y publicado estudios científicos mal hechos o mal revisados, o con conflictos de interés, que promovían la narrativa oficial sobre la Covid, las inoculaciones (llamadas falsamente ‘vacunas’) o sobre las mascarillas.

Los estamentos que avalaron el uso de las vacunas anti Covid tratan de borrar a la brava las pruebas de su delito, vistas las grandes mentiras, perjuicios y engaños que supusieron su empleo a gran escala, con un objetivo criminal: reducir la población mundial. Es el primer gran deseo de una élite financiera y de mucho poder, que son quienes realmente mandan sobre la mayoría de gobiernos e instituciones del mundo. El Dr. Scott Jensen nos lo deja muy claro en sus declaraciones:

«Hola, soy el Dr. Scott Jensen; trabajo en medicina familiar en Lakeside (Arizona, EEUU). En los últimos 3 años hemos hablado de mascarillas, confinamientos y de distanciamiento

social. Hemos hablado de vacunas y mandatos. De los derechos de los padres y de muchas otras cosas, como la inmunidad natural, la inmunidad de rebaño y lo ocurrido en las residencias de ancianos.

Estas cuestiones seguirán debatiéndose, como debe ser. Pero he de hacer sonar la alarma. He estado leyendo revistas médicas todo el tiempo. La semana pasada llegaron a mis manos dos artículos que guardaban una extraña relación. **1) El daño moral a los médicos.** Chris Mazzolini, director editorial de *Medical Economics*, tiene un artículo sobre un libro escrito por Wendy Dean, una doctora que habla sobre el daño moral causado a los mé-

dicos. El daño moral es esa intensa sensación, como si te traicionara alguien con una posición de autoridad en una situación en la que hay mucho en juego. Y esa situación te hace transgredir tus creencias y valores morales profundamente arraigados.

En medicina, esas creencias y expectativas son los juramentos que hicimos de poner a nuestros pacientes en primer lugar. Esto está pasando con muchos médicos, que han creído en las personas con autoridad que pensábamos que hacían lo correcto y les cubrían las espaldas. Pero no es así, lo que compromete nuestro deber con nuestros pacientes. Esto ha estado ocurriendo en todo el país, en todo el mundo.»

Borrando las pruebas inculpatorias

y 2) «**El gremio médico está borrando su propia historia de la era Covid**». es el título de un artículo en Jazz Shaw, que dice: «Pfizer y el resto de las grandes compañías farmacéuticas aseguraron al gobierno que todo iba bien con las vacunas, porque habían estado haciendo pruebas muy serias. El gobierno informó obedientemente de las alegres noticias, mientras utilizaba todos esos 'datos' para imponer confinamientos, mascarillas (que pueden ser útiles en caso de secreciones de saliva o mucosidades, pero contra los virus, porque las atraviesan) y todo un sistema de pasaportes de inmunidad para los desplazamientos.

Actualmente, según un grupo que rastrea las publicaciones en revistas científicas, gran parte de la investigación original y los resultados de las pruebas están desapareciendo misteriosamente. Más de 300 trabajos y artículos científicos han desaparecido en el último año».

Alerta roja. Lo que estamos viendo son publicaciones médicas potencialmente deficientes utilizadas para impulsar, promover un relato, una narrativa (la aceptada oficialmente) y eliminar el resto. Ahora que se está calmando la tormenta, vemos que estos artículos se retiran. Desaparecen. No los encontrarás en Internet.

THE LANCET

October, 2021 www.thelancet.com

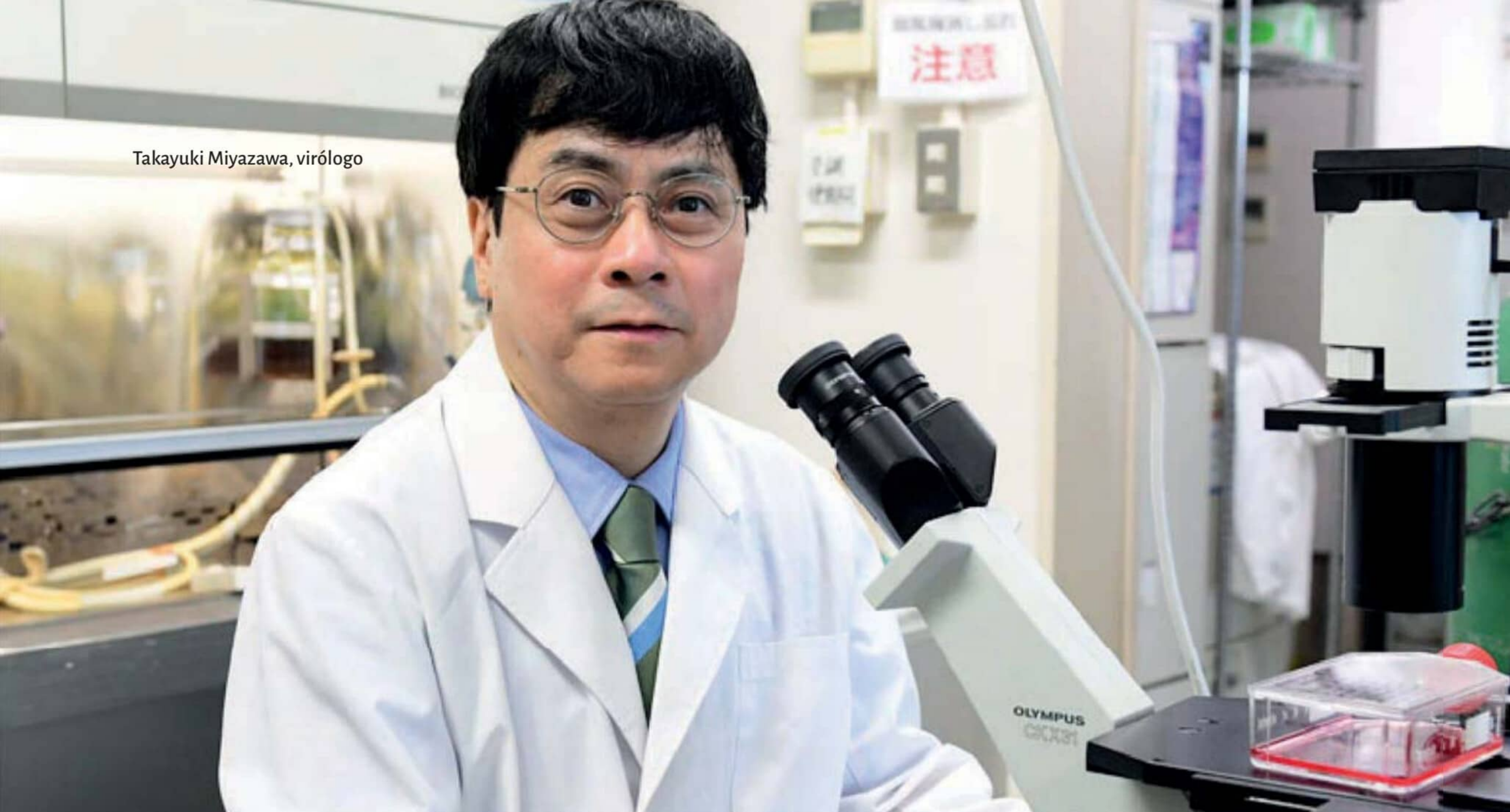
**The Lancet Commission on diagnostics:
transforming access to diagnostics**

**"47% of the global population has
little to no access to diagnostics."**

«The Lancet». Las revistas de referencia en temas médicos se han convertido en un portavoz de falsedades, por motivos económicos y políticos.

A Commission by The Lancet

Takayuki Miyazawa, virólogo



Durante la pandemia supimos que se produjeron varios casos concretos en los que revistas de prestigio y calidad, como: *The Lancet* y *The New England Journal of Medicine*, publicaron artículos que, poco tiempo después requirieron una retractación, una revisión o una nueva redacción. «Ahora lo estamos viendo a gran escala. Hemos visto desaparecer estos más de 300 artículos y creo que sabemos por qué. En muchos casos se trataba de investigaciones deficientes, análisis de mala calidad, sin revisión por pares o con conclusiones claramente falsas. Es inevitable preguntarnos: ‘¿Nació esto de una agenda nefasta?’»

«Amigos, no recuerdo ningún momento a lo largo de mis 40 años de experiencia médica en que, en tan corto espacio de tiempo, desaparecieran cientos y cientos de artículos publicados en revistas médicas. La sensación es que hay gente que está borrando sus huellas y tenemos que estar atentos, cuando las revistas médicas ahora están desapareciendo. Mi profesión tiene un gran problema».

Informaciones recogidas por la Dra. Karina Acevedo y Jessica Ledezma.

Información oculta

19-12-23. Todo surgió en laboratorios. Un estudio japonés revisado por

pares afirma que todas las variantes de K0B1T fueron diseñadas en biolaboratorios y liberadas intencionalmente a la humanidad.

El inmunólogo Atsushi Tanaka es profesor en el Centro de Investigación de Inmunología de la Universidad de Osaka y el virólogo Takayuki Miyazawa, profesor de la Universidad de Kioto.

El Departamento de Energía de EEUU, la CIA y el FBI ya reconocen la posibilidad de que el SARS-CoV-2 fuera creado en un laboratorio. Esta conclusión científica publicada de que todas las variantes de Covid-19 han sido fabricadas intencionalmente añade un componente general al debate científico.

En el estudio «La antinaturalidad en el proceso de evolución de las variantes del SARS-CoV-2 y la posibilidad de una selección natural deliberada», Tanaka y Miyazawa rastrearon los orígenes de la variante mediante el estudio de secuencias virales encontradas «en la naturaleza» en todo el mundo y que habían sido depositadas en bases de datos públicas.

Su estudio tenía como objetivo «aclarar los procesos evolutivos que conducen a la formación de variantes Omicron del SARS-CoV-2, centrán-



dose en las variantes con muchas mutaciones de aminoácidos en la proteína de pico entre los aislados del SARS-CoV-2».

A medida que avanzaba su trabajo, descubrieron alrededor de 100 subvariantes de Omicron distintas que no podrían haber surgido de forma natural. La existencia de estas variantes y el orden sistemático en el que aparecieron proporcionan evidencia concluyente de la creación y liberación de virus Covid-19 en laboratorio a gran escala.

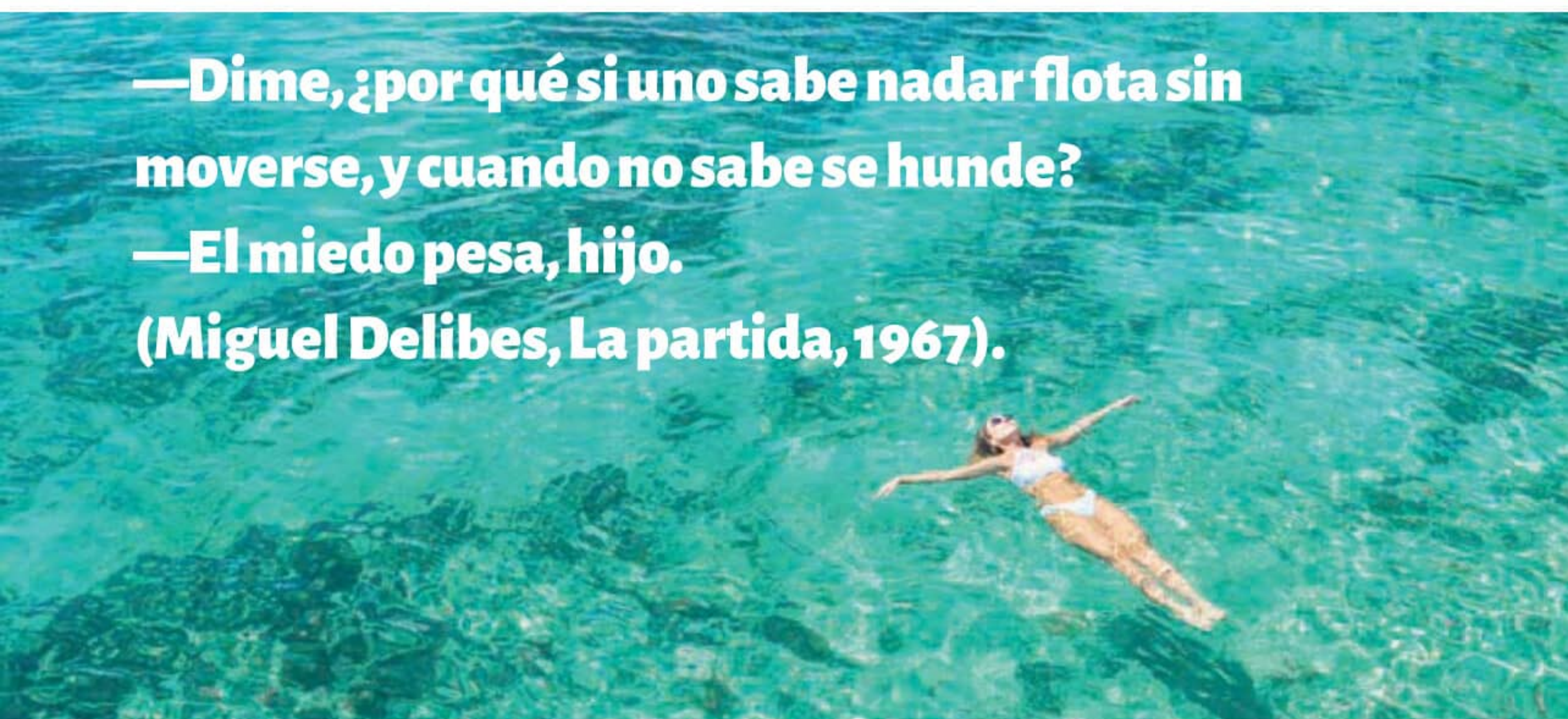
Encontraréis más información, enlaces y referencias en:

<https://red.cienciaysaludnatural.com/muro/p/2835/>



DNI mundial. Una mujer africana sonríe de oreja a oreja mientras se obtienen sus datos biométricos en la oficina nacional de identificación.

—Dime, ¿por qué si uno sabe nadar flota sin moverse, y cuando no sabe se hunde?
—El miedo pesa, hijo.
(Miguel Delibes, La partida, 1967).



17-12-23. El gran desinformador.

El mayor perpetrador de desinformación durante la pandemia ha sido el gobierno de los EEUU, con 1) Información errónea de que el Covid se propagó a través de la transmisión superficial. 2) Que la inmunidad vacunal era mucho mayor que la inmunidad natural. 3) Que las mascarillas eran efectivas.

Ahora tenemos la revisión Cochrane definitiva. La institución Cochrane es, y ha sido durante décadas, el organismo con mayor fiabilidad (autoridad) en materia de pruebas realizadas en el campo de la medicina. ¿Vamos a ignorarles? Por ejemplo: 'La miocarditis fue más frecuente después de la infección que después de la vacuna' No es cierto. En realidad, es de 4 a 28 veces más frecuente después de la vacuna. O la vacunación para niños y jóvenes, mediante

una escandalosa desinformación. Dos de los principales expertos en vacunas renunciaron a sus cargos en la FDA (autoridades sanitarias estadounidenses) en protesta por este tema: forzar a vacunarse a las personas jóvenes y sanas.

«¿Qué hacemos con esa revisión, la más fiable que existe?». Ya se han producido las primeras intervenciones políticas en la Cámara de Representantes.

Objetivo: ¿reducir la población mundial?

1981. Eliminar población en la agenda globalista. Jacques Attali

Jacques Attali (Argel, 1943) es un economista y prolífico escritor, del que se cuentan maravillas (pensador, gestor, filántropo, visionario, filósofo y asesor de Mitterrand, el presidente socialista francés). En 1981 escribió

este documento que publicamos: es probablemente el primer testimonio en el que un humano no investiga la sobrepoblación, sino que describe la cuestión diabólica que se avecinaba: una eutanasia «amable». Dice Attali:

«El futuro va a consistir en encontrar una forma de reducir la población. Empezamos por los mayores, porque una vez pasados los 60-65 años, la gente vive más de lo que produce, y eso le cuesta mucho a la sociedad. Luego los débiles, luego los inútiles que no ayudan a la sociedad porque siempre habrá más de ellos, y finalmente sobre todo los estúpidos. La eutanasia se dirige a estos grupos; la eutanasia tendrá que ser una herramienta esencial en nuestras sociedades futuras en todos los casos. Por supuesto, no podremos ejecutar a la gente ni construir campos. Nos desharemos de ellos haciéndoles creer que es por su propio bien.

La superpoblación, y sobre todo la inutilidad (sic), es algo demasiado costoso económicamente. También en el plano social, es mucho mejor que la máquina humana se detenga bruscamente a que decaiga gradualmente. Tampoco podremos hacer pruebas de inteligencia a millones y millones de personas. No lo dudéis.

Encontraremos o provocaremos algo, una pandemia dirigida a ciertas personas, una crisis económica real o no, un virus que afecte a los viejos o a los

gordos, no importa, los débiles sucumbirán a él, los temerosos y los estúpidos creerán en él y buscarán tratamiento.

Nos habremos asegurado de que hay un tratamiento, un tratamiento que será la solución. La selección de los idiotas se hará por sí sola: irán al matadero por sí mismos.» Más en (en inglés):

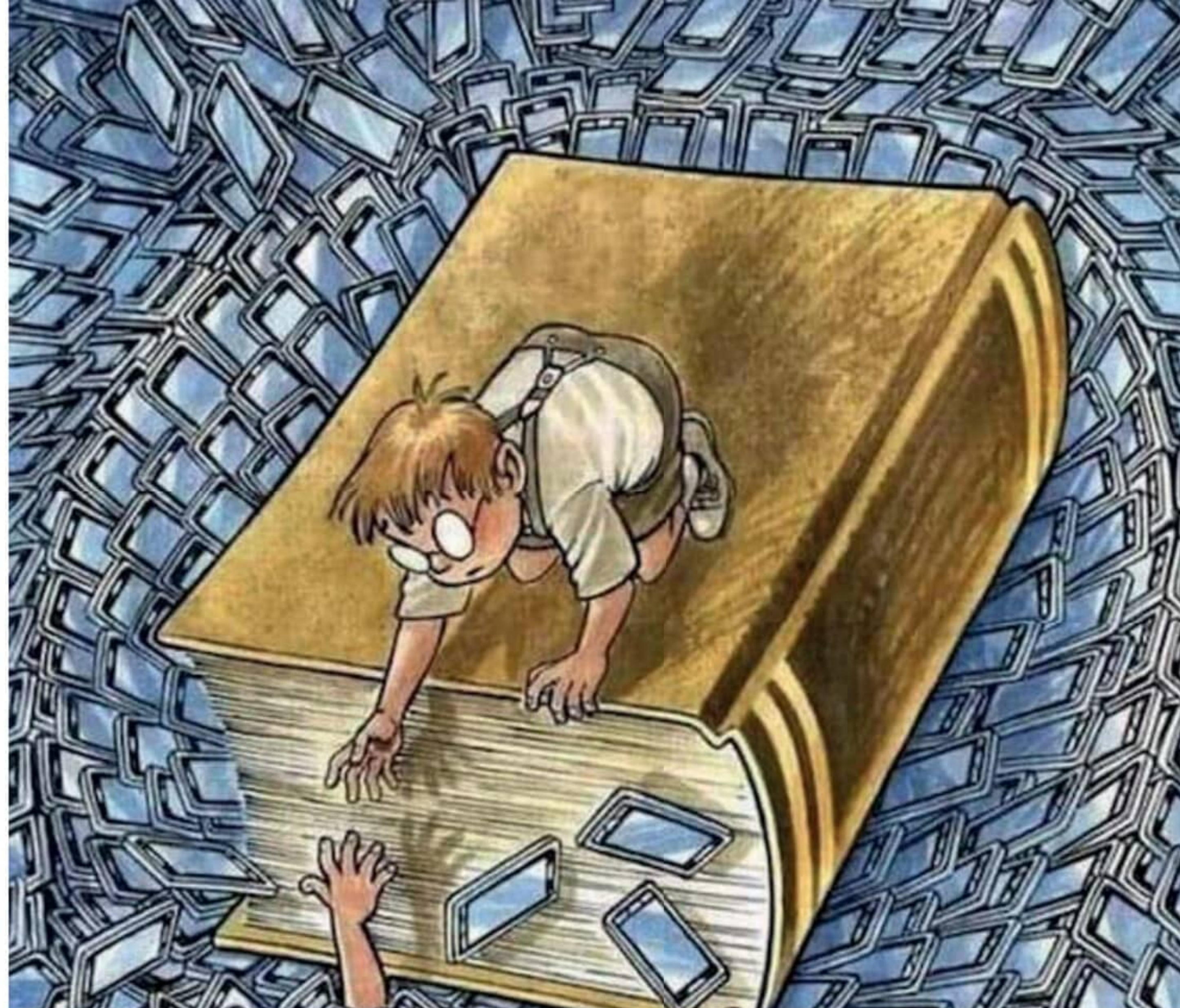
<https://principia-scientific.com/a-small-pandemic-to-allow-one-world-government/>

EL DNI europeo... y mundial

19-12-23. Preparativos para el control total. ¿Cómo lo harán? Están en marcha los preparativos para la implantación del DNI europeo, en otro paso más hacia el control de la población. ¿Alguien se imagina quién ha podido idearlo? En efecto, Mr. Bill Gates. El filántropo (sic) se embarca de nuevo en un nuevo proyecto tecnológico para (digamos) cambiar el mundo actual.

¡Todos identificados! Su proyecto consiste en introducir un nuevo método de identificación digital para todos los países del mundo. Es un sistema modular, personalizable y con código abierto, denominado «Modular Open Source Identity Platform» (MOSIP).

Consiste en un sistema totalmente gratuito y adaptable a las necesidades de cada país. Según Gates, un equi-



po suyo en la India ya ha desarrollado esta tecnología para crear estos nuevos sistemas de identificación. Asegura que está financiando el proyecto desde 2018 y que once países —nueve africanos y dos asiáticos— ya lo han puesto en práctica.

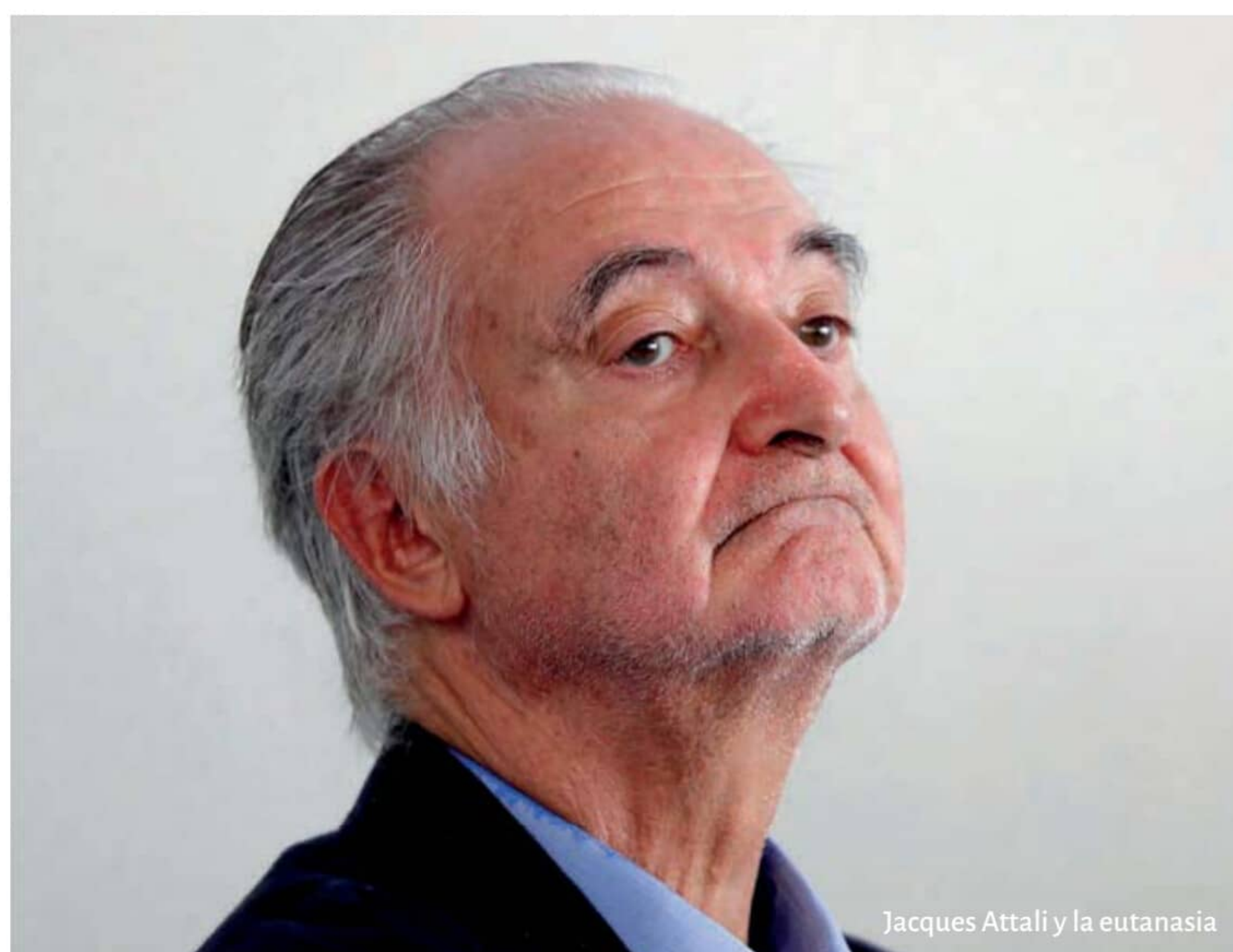
Primero, países más desfavorecidos y luego, a todo el mundo. El principal objetivo de momento es implementar esta tecnología en los países más desfavorecidos, algo que serviría para poder llevar un control mejor, más fiable y accesible.

Y el siguiente paso consiste en incorporarlo en los países desarrollados y con sistemas más avanzados pero que aún a día de hoy, continúan teniendo documentos de identidad físicos, como en el caso de España, aunque en nuestro país contamos con el certificado digital.

Bill Gates considera que es un sistema que debería ser utilizado por todos los países del mundo, ya que facilitaría también el movimiento de dinero e intercambio de información. «Esto esto generaría mayor inclusión y podría ampliar el acceso al mercado laboral, a la educación y diferentes servicios.»

¿Seguro que no es para controlar-nos a todos? «Para los 850 millones de personas de todo el mundo que carecen de cualquier forma aceptable de identidad legal, esta prueba de identidad permite a las personas participar plenamente en la economía. Facilita el acceso al empleo y la educación, así como a servicios como la banca, los programas gubernamentales y la atención sanitaria. En los países menos desarrollados y con bajos promedios salariales, el 50% de las personas no cuentan con un documento de identidad. Es una situación que los excluye de muchos derechos.»

Así que este DNI del señor Gates les salvará, les dará de todo y estas pobrecitas personas que no tienen carnet, una vez fichadas, gozarán de un bienestar que nunca habrían imaginado. No riáis, por favor.



Jacques Attali y la eutanasia

Nuena sección: «Sólo buenas noticias» Buenas cosas entre manos

La esencia de la felicidad en Finlandia:

el país más feliz del mundo

¿Cuál es el secreto de Finlandia, para encabezar la lista como el país más feliz del mundo? Frank Martela, un famoso filósofo finlandés que también es investigador en psicología lo ha estudiado durante seis años. Y aquí tenéis el resultado en cinco frases que resumen y explican la esencia de la felicidad en el país nórdico, frío y sin sol. Es decir, cómo encontrar sentido a la vida y hacer que nuestra existencia sea significativa.

Durante seis años consecutivos, Finlandia ha encabezado la lista como el país más feliz del mundo. ¿Cuál es el secreto de los finlandeses para sostener este preciado título?

1. «Vive para ti mismo, no para las expectativas de otros». En Finlandia las personas experimentan menos ansiedad por el estatus social porque no se preocupan tanto por encajar en lo que convencionalmente se define como una vida de éxito. Puede ser mucho más feliz una persona que se dedica a lo que le gusta —aunque sea una profesión que no se vincula con el éxito— que alguien que eligiera una carrera de éxito. Hasta el mejor trabajo, si no despierta pasión o entusiasmo puede resultar vacío.

Para ser feliz, piensa en lo que realmente te hace feliz a ti, en lo que te emociona, y valora lo que estés haciendo. Puede ser es el momento de hacer algunos cambios vitales.

2. «Conviértete en un experto y comparte tu conocimiento». Martela afirma que una de las mejores maneras de vivir una vida con propósito y sentirnos más felices es encontrar un trabajo o un *hobby* que te haga sentir pleno.

Puede ser una actividad en la que nos podamos desarrollar y que pueda ser compartida con la comunidad. Para ello, el trabajo o hobby debe cumplir con tres requisitos fundamentales: que seamos bueno en ello, que nos apasione y que tenga un impacto positivo en los demás.

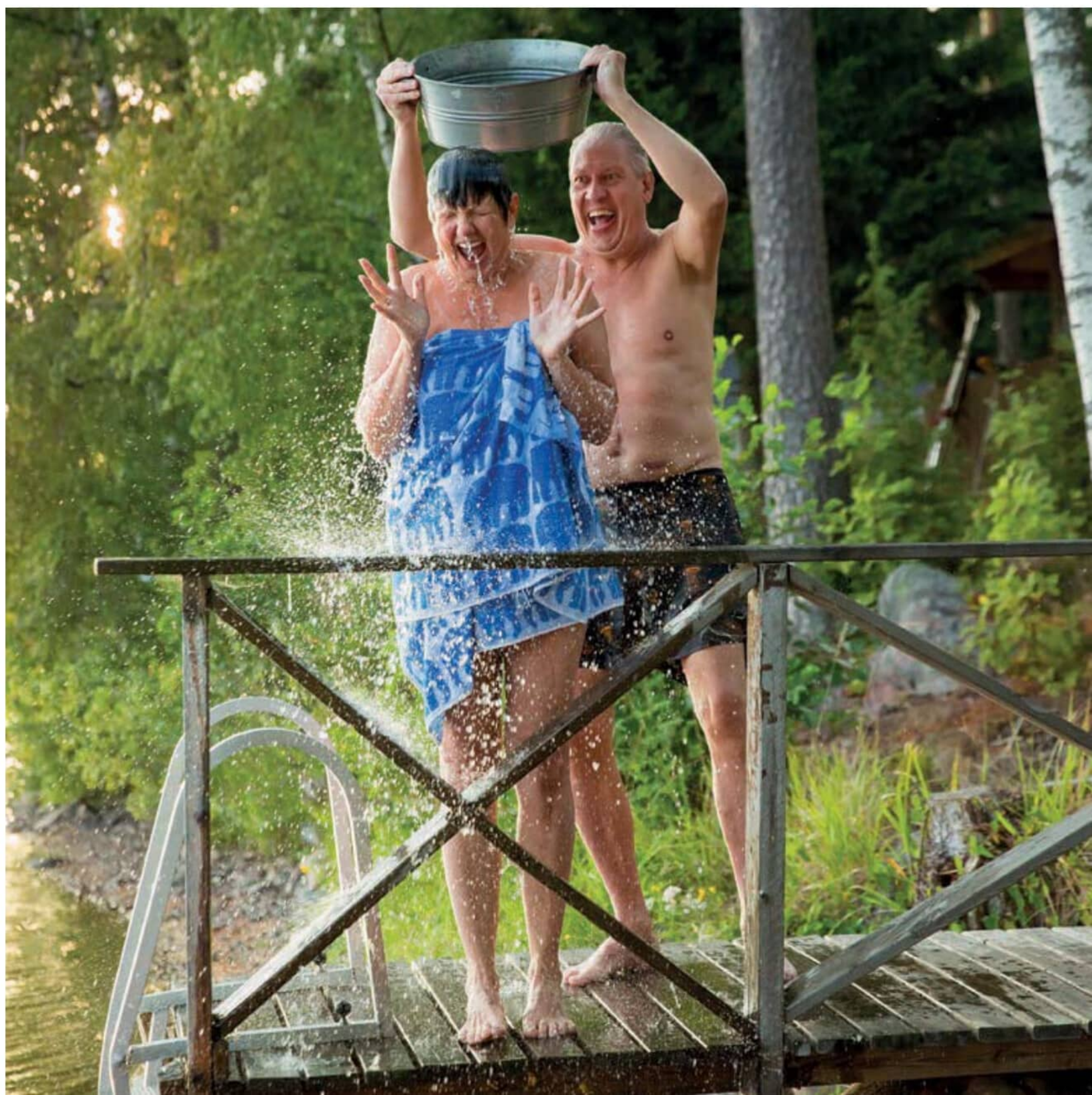
3. «Practica actos de bondad aleatorios». Generar lazos profundos con los demás regala altas dosis de felicidad. Martela lo ha comprobado empíricamente, con un ejercicio que repite con sus alumnos de la Universidad cada curso: les anima a llevar a cabo tres actos aleatorios de amabilidad al día.

Puede ser algo sencillo como ayudar a un turista a encontrar un camino, ceder el asiento en el autobús a quien lo necesite o pasar un ratito con alguien que necesita compañía.

Verás con la práctica cómo experimentas bienestar de forma instantánea. Además, a largo plazo tu salud física y mental te lo agradecerá. Hoy se sabe que las personas que brindan apoyo emocional a las personas de su entorno se sienten mejor y tienen mejor salud.

4. «Sé un buen vecino». Hay una antigua palabra finlandesa (*talkoot*) que significa «trabajar juntos para lograr algo que no se podría hacer solo». Tiene su origen en una tradición del pasado, que hoy en día sigue vigente en Finlandia, entre las personas que se dedicaban a la agricultura o la ganadería. Cuando alguien tenía un proyecto importante en su granja, como construir un techo para el granero, organizaban un *talkoot*. Los vecinos se reunían voluntariamente y trabajaban juntos durante un día para ayudar. Luego lo celebraban.

Hoy se sigue practicando en Finlandia entre los vecinos. Se reúnen, por ejemplo, para plantar árboles en la calle y por la noche sacan las mesas y las sillas a la calle para compartir algo de comida y bebida y pasar un buen rato.





Eso explicaría porqué los finlandeses suelen tener una actitud positiva hacia las responsabilidades cívicas, como el pago de impuestos. Lo ven como algo esencial para el bienestar de todos y eso repercute en su felicidad.

5. «Acepta los momentos de tranquilidad compartida». El proverbio *«La palabra es plata, pero el silencio es oro»*... ¡es de origen finlandés! Se refiere al hecho que muchas veces no necesitamos hacer grandes cosas para conectar con otras personas. Estar juntos en silencio es suficiente para generar una sensación de conexión y amor.

En Finlandia suelen disfrutar de la sauna con familiares o amigos en silencio mientras observan la naturaleza, escuchan el cantar de los pájaros o el sonido del viento. Aquí podemos, por ejemplo, sentarnos con alguien durante un atardecer y ver la puesta de sol o disfrutar frente al mar y observar el ir y venir de las olas. No hace falta decir nada: es la conexión con quienes te rodean y con la naturaleza.

Crean una torre que capta el agua del aire **Warka Water. La torre de bambú que produce hasta 100 litros de agua al día**

Durante miles de años, en regiones donde escasea el agua, las personas han cosechado el agua de lluvia, niebla o de rocío incluso, obteniendo el agua del aire. En Etiopía, podemos ver, construida en bambú y plástico biodegradable, una mejora de una técnica milenaria.

Warka Water puede recolectar agua de la lluvia, niebla y el rocío. El sistema es simple, su misión es capturar la humedad y dirigirla a un tanque de retención higiénica. Funciona sin electricidad y su mantenimiento es mínimo, cualquiera puede hacerlo. Tienes las instrucciones de fabricación en: <https://warkawater.org>

Warka Water se basa sólo en fenómenos naturales como la gravedad, la condensación y la evaporación, y no requiere energía eléctrica. Es una estructura vertical diseñada para recoger agua

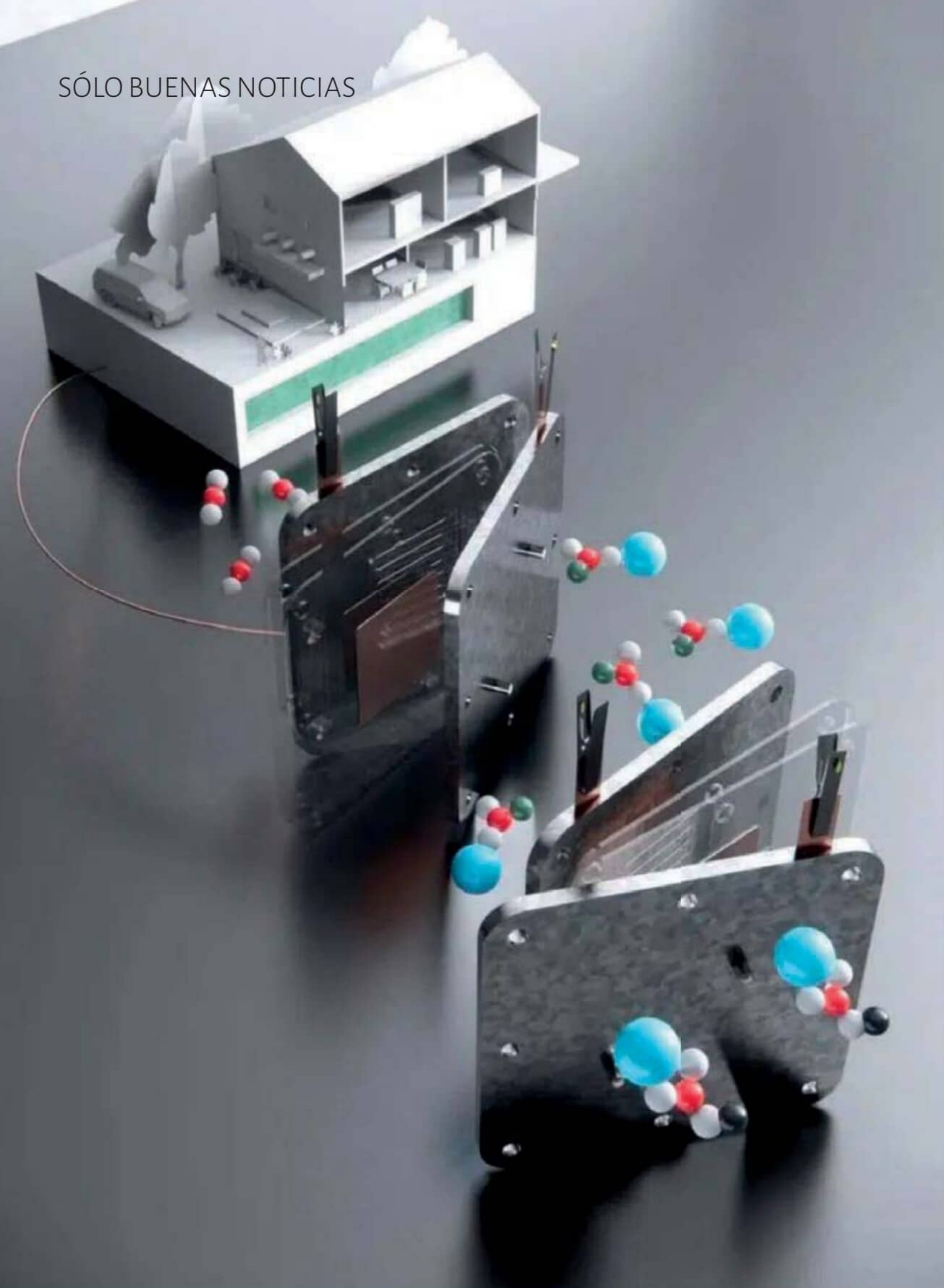
potable de la atmósfera (recoge lluvia, de niebla y rocío).

Está diseñado para ser montado y operado por los aldeanos, un factor clave que facilitará el éxito del proyecto. La torre no sólo proporciona un recurso fundamental para la vida —el agua— sino que también crea un lugar social para la comunidad. Allí las personas pueden reunirse bajo la sombra.

Mide 10 m de altura y 4,2 m de ancho y puede recolectar hasta 99 litros de agua potable al día (está pensada para comunidades sin acceso al agua potable).

Mediante el estudio del escarabajo Namib, las hojas de flor de loto, hilos de la tela de araña y el sistema de recolección de la niebla integrados en los cactus, se han identificado materiales y recubrimientos que pueden mejorar la condensación del agua del rocío. Las colmenas de termitas han influido en el diseño de la cáscara externa de Warka, su flujo de aire, forma y geometría.

También han analizado las culturas locales y la arquitectura vernácula, incorporando técnicas etíopes tradicionales al diseño.



Se puede convertir CO₂ en un combustible sólido en forma de polvo

Científicos del MIT han descubierto cómo convertirlo en formiato.

Se puede almacenar durante décadas

El proceso convierte directamente el gas de efecto invernadero en formiato, un combustible sólido que puede almacenarse indefinidamente y usarse para calentar hogares o generar energía para industrias.

Un equipo de científicos del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) ha desarrollado un innovador método para transformar el dióxido de carbono (CO₂), uno de los principales gases

responsables del calentamiento global, en un combustible en polvo inofensivo. Este polvo, conocido como formiato de sodio, podría convertirse en electricidad limpia y almacenarse de manera segura durante décadas.

De gas a polvo. Este descubrimiento es el resultado de casi un siglo de investigaciones para convertir el CO₂ en un combustible limpio y económico. El equipo de investigadores del MIT logró este avance exponiendo el CO₂ a catalizadores y luego a un proceso de electrólisis, obteniendo así el formiato de sodio.

Este avance acerca a la realidad un sueño ambicioso: utilizar el CO₂ capturado como materia prima para crear un com-

bustible limpio que reemplace a las baterías convencionales y almacene electricidad durante meses o incluso años. Esto podría ser crucial para cubrir las necesidades energéticas de las redes eléctricas nacionales en su transición de los combustibles fósiles a energías intermitentes como la solar y eólica.

Una innovación en el almacenamiento y generación de energía. Vemos el proceso en este esquema donde se muestra una casa alimentada por una célula de combustible de formiato directo, con el combustible almacenado en un tanque subterráneo. En el centro, se ve la célula que utiliza el formiato para generar electricidad, y en la parte inferior derecha, el electrolizador que convierte el bicarbonato en formiato.

El reto de la conversión CO₂. Históricamente, convertir el CO₂ en un combustible útil ha sido un gran desafío porque es considerado como una



molécula «notoriamente inerte». Sin embargo, el equipo del MIT, liderado por Ju Li, logró un avance significativo en noviembre de 2022 tras colaborar con Dawei Xi, estudiante de doctorado de la Universidad de Harvard.

De la teoría a la práctica. Juntos, identificaron y superaron los problemas de acidez que desequilibraban el proceso, logrando una forma altamente eficiente de convertir el CO₂ capturado. El polvo resultante se parece a un producto comercial utilizado para derretir hielo en carreteras y aeropuertos. Es seguro y sin corrosión incluso después de 2.000 horas de almacenamiento.

Aplicaciones prácticas. El equipo de Li ha diseñado también una célula de combustible del tamaño de un refrigerador que utiliza una versión líquida del polvo almacenado, capaz de generar electricidad para hogares sin emi-

tir nada a la atmósfera. Y ya se estudia cómo las industrias pesadas podrían utilizarlo para reducir sus emisiones de CO₂.

El equipo del MIT publicó su estudio en la revista *Cell Reports Physical Science*, detallando su proceso eficiente para convertir el CO₂ en combustible.

Li considera que este combustible derivado del CO₂ podría ser más prometedor que el hidrógeno y el metanol para la generación de energía, al no ser tóxico y por su capacidad de almacenamiento a largo plazo.

Las dietas veganas disminuyen en un 39% el riesgo de infectarse de Covid

Los omnívoros (carnívoros) tuvieron una incidencia significativamente mayor de Covid (52%) que las personas con dietas basadas en vegetales (40%) y más

probabilidades de una infección de moderada a grave (18% frente a 11%).

Así se desprende de una investigación llevada a cabo por científicos de la Universidad de Sao Paulo que refuerza que una buena alimentación es esencial para prevenir la Covid, así como cualquier otra enfermedad infecciosa.

Se calculó que las personas que llevan mayoritariamente una **dieta vegetariana** tienen un 39% menos de probabilidad de infectarse. El tipo de alimentación no afectó a la duración de los síntomas.

Tal y como explican los investigadores en un comunicado, esto puede deberse a la capacidad de muchos vegetales para fortalecer el sistema inmunitario: «Los patrones dietéticos a base de plantas son ricos en antioxidantes, fitoesteroles y polifenoles, que afectan positivamente a varios tipos de células implicadas en la función inmunitaria y exhiben propiedades antivirales directas».





EL ARTE *de vivir*

78 Mandarinas

80 Yacon

82 Limpiar el intestino

84 Consultorio de Integral

88 El huerto ecológico

90 Pioneros

92 Cuida tu chi

94 Cineterapia

96 Actualidad Editorial

4 usos no muy conocidos de... **Las mandarinas**

Los mayores beneficios de la mandarina y las clementinas a menudo terminan en la basura. Veamos un aspecto menos conocido de los cítricos, pero muy poderoso. Cáscaras, pepitas, filamentos... las partes menos nobles pueden servirnos en caso de bastantes enfermedades (trastornos invernales, problemas digestivos, cistitis...).

Piel de mandarina contra las arrugas, la fatiga y la inflamación

Para los chinos, la mandarina es un verdadero tesoro de la farmacopea: la piel de mandarina preserva el Qi de los riñones y el bazo-páncreas. Es útil para 'secar la humedad', alivia la hinchazón, los problemas respiratorios, la falta de apetito, la fatiga general y la tos con mucosidad.

Para la medicina occidental, tiene una poderosa capacidad antiinflamatoria y

también ha demostrado sus propiedades anti envejecimiento en el cuidado de la piel.

Junto con el té negro, puede ayudar en la prevención del cáncer

Si no tienes tiempo de secar la piel de tus mandarinas, también puedes poner la piel fresca directamente en tu taza para dar sabor a tu infusión o tu té. Un estudio de 2001 reveló que una combinación de té negro con cáscaras

de cítricos puede reducir el riesgo de cáncer de piel en un 70% (el té solo reduce este riesgo en un 40%).

También puedes poner un poco de piel de mandarina fresca directamente en el agua de tu baño para perfumarla. También puedes triturarla y tamizarla para darle un toque a mayonesa, vinagreta, yogures, muesli o incluso cacao.

Sus hojas son analgésicas para todo tipo de dolor

En la medicina china, las hojas de mandarina secas son

especialmente recomendadas para los dolores en las costillas, el pecho o la parte baja del abdomen. Investigadores occidentales también han trabajado en el compuesto responsable del aroma a mandarina presente en sus hojas. Y sus resultados van en la misma dirección que la sabiduría ancestral de los orientales: concluyeron que este componente podría utilizarse para crear nuevos analgésicos.

Semillas de mandarina: las hernias

Las semillas de mandarina tienen propiedades terapéuticas, especialmente debido a su alto contenido de fibra y flavonoides. En decocción, pueden ser eficaces para prevenir infecciones urinarias.

La medicina china afirma que regulan el Chi (energía vital). Permiten aliviar el dolor, dispersar las callosidades y actuar sobre el meridiano





del hígado. Así, tendrían un efecto sobre los problemas de hernia en la ingle, quistes testiculares y también en los dolores y distensiones en los senos. Las semillas se preparan una infusión o decocción (¡nunca las comas enteras!).

Los filamentos alivian los dolores relacionados con la tos

Después de quitar la piel, muchas personas eliminan cuidadosamente los pequeños filamentos blancos, que no siempre son agradables en la boca. Sin embargo, también tienen propiedades terapéuticas interesantes. Según la medicina china, actúan sobre el meridiano del hígado y el pulmón y hacen circular el Chi. Son particularmente recomendados para el tratamiento de dolores en las costillas y el pecho, especialmente aquellos causados por la tos.

Semillas, hojas, piel y filamentos: cómo beneficiarse de sus propiedades.

La mejor manera de aprovechar todos estos «desechos» es realizar una decocción o una infusión. La técnica es casi la misma, ya sea para las semillas, las hojas, los filamentos o incluso la piel de mandarina.

Seca los filamentos, la piel, las hojas y las semillas sin amontonarlas, durante dos o tres semanas en un plato, en el borde de una ventana al sol o en un radiador.

Para las semillas, muélaslas una vez secas, con un molinillo de café, por ejemplo.

Para la piel, puedes quitar la parte blanca que es amarga antes de secarla.

Para la decocción: Coloca de 3 a 10 gramos de semillas molidas o piel seca en 1 litro de agua caliente (de 6 a 10 gramos para las hojas y de 3 a 5 gramos para los filamentos secos). Deja reposar

durante 1 hora en agua hirviendo. Reduce lentamente a 40 cl. Bébelo caliente en 3 veces durante el día.

Para la infusión: Coloca de 3 a 5 gramos de semillas, hojas o piel seca (1 a 2 gramos para los filamentos secos) en 25 cl de agua caliente. Deja reposar durante 5 minutos en agua hirviendo. Bébetela la mezcla caliente.

Una taza de infusión de piel seca es especialmente recomendable antes de acostarte. Justo después de la comida, también puedes combinarla con un té verde para mejorar tu digestión. Toma en cuenta que los cítricos están desaconsejados en caso de trastornos gástricos (reflujo gastroesofágico, hernias hiatales...) y no deben combinarse con ciertos medicamentos como antiinflamatorios y aspirina.

Si estás siguiendo un tratamiento, especialmente contra la insuficiencia renal, lee

detenidamente las indicaciones y consulta con un buen terapeuta. Y una última cosa: siempre elige mandarinas de cultivo ecológico (orgánicas, bio) y limpia bien la piel antes de usarla.

Mandarinas y clementinas. ¿Cuál es la diferencia entre una mandarina y una clementina? La clementina es el resultado de un cruce natural entre un mandarino y un naranjo, descubierta en Argelia en 1892. A diferencia de la mandarina, la clementina no tiene semillas. El clementino no puede reproducirse por sí mismo. Solo puede multiplicarse con la ayuda de un jardinero, especialmente mediante injertos o esquejes. La clementina no suele tener tanto sabor, pero se pela más fácilmente que la mandarina.

Con informaciones de Laura Torres y Blanca Herp.

Yacon

dulce y nutritivo

Hasta hace muy poco, el yacón era una de tantas plantas perdidas en la rica foresta andina del Perú, en donde su cultivo está fuerte ligado a las tradiciones y condiciones orográficas de las montañas. El hallazgo de sus virtudes ha propiciado su presencia en las tiendas dietéticas de los EEUU primero y enseguida, en todo el mundo.



Un tubérculo excelente

¿Por qué podemos considerar este alimento, un tubérculo, como si fuera una planta medicinal? Porque ayuda a adelgazar, contiene antioxidantes, favorece el colesterol bueno y es rico en inulina (ayuda a eliminar el exceso de colesterol nocivo). Es también excelente para los diabéticos, porque ayuda a reducir el nivel de glucosa en sangre.

Y sobre todo, porque se cree que puede llegar a contribuir de forma decisiva a eliminar, o a reducir sustancialmente, el nocivo azúcar blanco industrial sin tener que recurrir a productos edulcorantes nocivos, como el aspartamo.

Inulina y FOS

El yacón (*Smallanthus sonchifolius*) posee entre 4 y 20 raíces carnosas de hasta un palmo de longitud y 10 cm de diámetro, así como delga-

das raíces fibrosas. La planta suele medir 1,5- 3 m de altura. Sus hojas tienen forma acorazonada, con nervaduras en la base, y las flores son pequeñas y de color amarillo. Es una de las 21 especies del género *Smallanthus*.

Las raíces del yacón son muy ricas en inulina y fructooligosacáridos (FOS) que, al no poder ser hidrolizados por el organismo humano, atraviesan el tracto digestivo sin ser metabolizados. Lo cual da un aporte de calorías inferior a las de la sacarosa, así que es excelentes en las dietas hipocalóricas y en caso de diabetes.

Los FOS y la inulina se consideran alimentos «funcionales»: en este caso, la fermentación por la microflora del colon conlleva una mejor actividad de las funciones de

éste, como el aumento fecal.

También posee efectos fisiológicos que estimulan el crecimiento de bifidobacterias en el colon, lo que permite calificarlo de prebiótico.

Es, en resumen, un excelente alimento-dietético.

Recuerdo histórico...y reciente

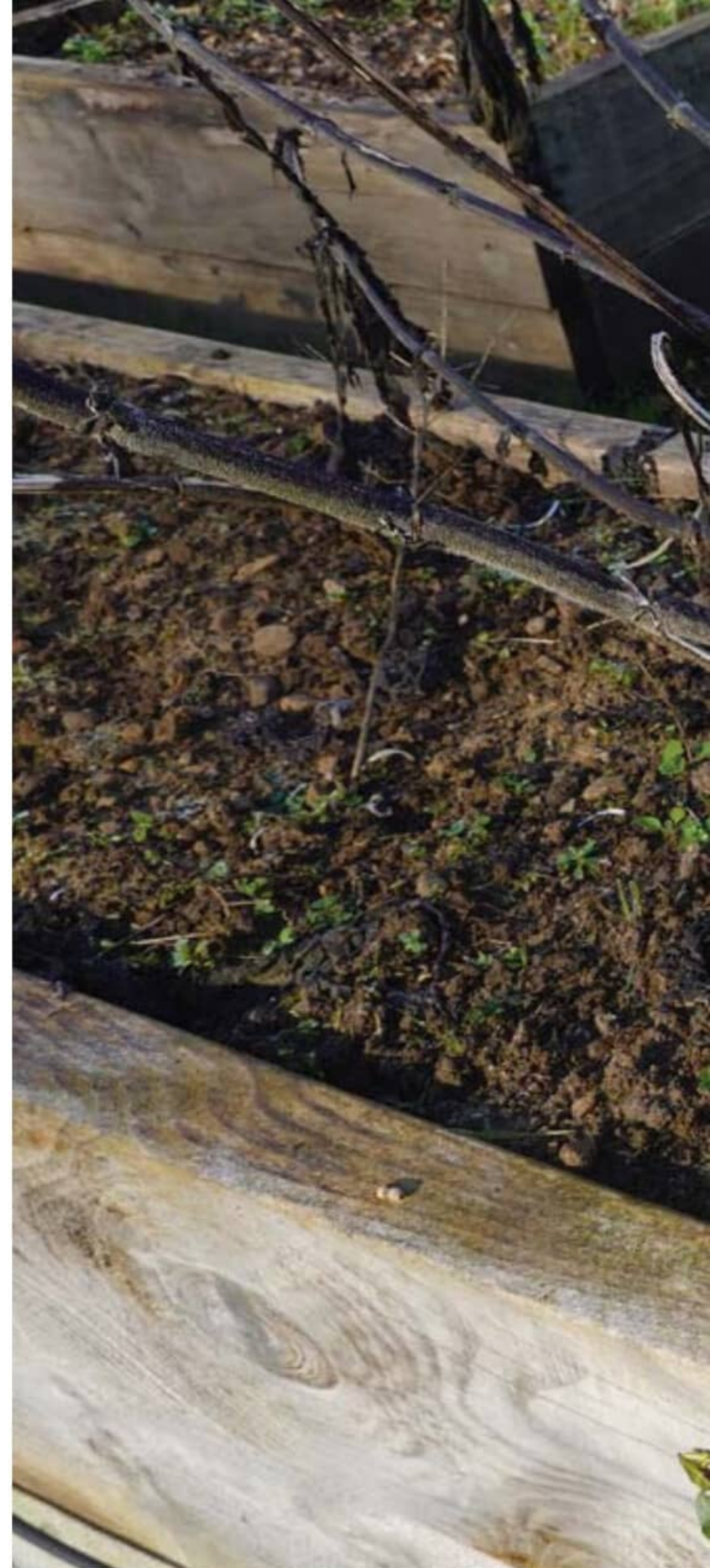
La planta ha sido domesticada en los Andes, en las regiones húmedas de Perú y Bolivia, 1200 años a.C. aproximadamente. En la costa peruana se encontraron ceramios y textiles prehispánicos de más de 1000 años de antigüedad (de la cultura Nazca).

En 1999 se denunció el traslado irregular de 5 variedades genéticas de yacón del Perú hacia el Japón, lo cual originó la pérdida irreparable

de parte de nuestra riqueza genética, y quizá de cientos de millones de dólares, que son los que va a generar en la industria de alimentos y bebidas por todo el mundo.

Sirope de yacón, un buen endulzante natural

Tradicionalmente el yacón era apreciado por su textura crujiente y sabor dulce, pero ahora además tenemos a nuestro alcance ¡un poderoso edulcorante natural! Es rico en FOS y bajo en calorías, lo cual también favorece la regeneración de la microflora intestinal y la formación de bifidobacterias. Como se sabe, éstas permiten regular a otras bacterias que se encargan de la putrefacción de los residuos en el intestino grueso: por eso la concentración de toxinas será menor y, en consecuencia, disminuirá el riesgo de que se produzca un cáncer al colon.





¡Podemos cultivarlo en el huerto o jardín!

El yacón puede cultivarse con relativa facilidad en cualquier jardín (16-24 °C) y se adapta bien a climas como los de la sierra del Perú, en donde el clima es templado y la temporada de crecimiento larga.

Crece vigorosamente de forma similar al tupi-nambo y resiste las heladas moderadas. Las raíces de propagación pueden guardarse en el frigorífico, (allí las entierran lejos de las heladas hasta la primavera).

Las raíces se desarrollan bastante pronto, pero allí serán mucho más dulces después de algunas heladas.

Si las temperaturas son muy elevadas, necesitará de un riego más abundante y frecuente.

El cultivo del yacón se inicia los primeros días de primavera, con la siembra de tubérculos.

A partir de estos tallos subterráneos el cultivo de la planta es más fácil. Conviene que el suelo sea rico en materia orgánica, o bien podéis añadir compost. El suelo debe tener un buen drenaje.

La planta crece de forma natural en zonas donde las precipitaciones alcanzan valores entre los 500 y 1000 mm de agua caída al año. De lo contrario es importante regar en abundancia. El ciclo del cultivo del yacón dura entre 8 y 10 meses, entonces se inicia la cosecha. La recolección de los nuevos tubérculos se hace a mano, para no dañarlos con herramientas.

En la cocina. Se puede añadir a la tarta pastafrola típica de Grecia y Argentina. Y a todo tipo de postres, por ejemplo se puede hacer turrón y platos dulces, como la rica ensalada andina con yacón. Y elaborar mermeladas y siropes de yacón, incluso una tisana.

En caso de...

Como decimos, además de ser una auténtica bendición en caso de diabetes, el yacón ayuda a corregir el exceso de colesterol nocivo y los riesgos de arteriosclerosis, de osteoporosis (favorece una mayor biodisponibilidad del calcio), o de cáncer de colon. Y también en caso de un simple estreñimiento, gracias a sus virtudes digestivas.

Dietas de adelgazamiento

El yacón es un alimento que permite perder peso de forma natural, en primer lugar

porque es rico en fibra, que ayuda a depurar el organismo eliminando residuos y toxinas, pero también porque contiene pocas calorías, y porque sus antioxidantes ayudan a mejorar el metabolismo celular y lipídico. Recordad que para adelgazar su consumo irá acompañado de otros alimentos bajos en calorías, como las frutas y verduras.

Receta. Ensalada andina

Ingredientes:

½ kg de patata hervida y cortada en cuadrados; ¼ kg de olluco (en tiendas especializadas o puede eliminarse) cortado a cuadrados y cocido 1,5 min; ¼ kg de yacón, pelado y cortado a cuadrados; 200 g de grano de maíz, pelado y hervido.

Para la vinagreta

hierbabuena picada
huacatay (en dietéticas) o menta, picada

aceite de oliva virgen extra
150 ml de zumo de limón
sal y pimienta

Para la guarnición

¼ kg de batatas, en láminas
fritas

1. Preparamos los alimentos que necesitan hervor, cocción o fritura (papa, olluco, batata, etc.) Seguidamente mezclar todos los ingredientes básicos.

2. En preparación aparte, disponer un recipiente para la vinagreta y mezclar con batidor de mano el aceite de oliva, el zumo de limón, las hojas de hierbabuena, el huacatay y la muña, hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.

3. Mezclar la preparación de este recipiente separado con los ingredientes básicos y condimentar con sal y pimienta. Servir junto con la guarnición.

Yoga para limpiar el intestino de heces y gases con el truco del agua con sal

El método *Shank prakshalana* es sencillo y, además de limpiar el colon a fondo, elimina integralmente los sedimentos del tubo digestivo. Supera los resultados de otras técnicas, como la hidroterapia de colon o las lavativas.

DR. RAMÓN ROSELLÓ (MÉDICO ACUPUNTOR)

Algunas personas se preguntan cómo limpiar el intestino de heces y gases. El yoga posee una técnica de limpieza del colon que consiste en ir bebiendo agua y conducirla hacia el intestino mediante unos sencillos ejercicios hasta que se expulsa por el ano.

Cómo limpiar el intestino de heces y gases con yoga

Las posturas invertidas de yoga (como *Sirshasana* o *Sarvangasana*) desbloquean

el estancamiento energético y sanguíneo a nivel de todo el aparato digestivo, produciendo una agradable sensación de bienestar.

El método en cuestión se denomina *Shank prakshalana*. Es sencillo y, además de limpiar el colon a fondo, elimina integralmente los sedimentos del tubo digestivo. Las únicas contraindicaciones son sufrir una úlcera gastroduodenal activa u otras afecciones agudas de la mucosa del tubo digestivo o padecer disentería, diarrea, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa u otras enfermedades graves.

Preparativos. El mejor momento para hacerla es por la mañana, en ayunas, y requiere poco más de una hora, por lo que un día festivo resulta ideal para ello. Se pone agua a calentar y se añade una cucharadita de postre rasa de sal por cada vaso.

Procedimiento. Se bebe un vaso de agua salada caliente. Y a continuación se realizan los movimientos que se describen más adelante.

Se bebe otro vaso y se vuelve a realizar toda la serie de movimientos, y así sucesivamente, alternando la toma de



agua con los movimientos. De ese modo el agua pasa al intestino delgado sin provocar sensación de plenitud.

Después de beber seis o siete vasos se siente el impulso de evacuar. Primero las heces son normales, luego más blandas y, posteriormente, líquidas y amarillentas. Tras esta primera visita al WC es preciso beber más vasos de agua caliente salada, efectuar los movimientos y volver a evacuar.

Se hacen nuevos ciclos hasta que el agua sale tan clara como entró, lo que, según el grado de incrustación del colon, puede requerir la ingestión de diez a quince vasos de agua.

LOS 4 EJERCICIOS

Esta serie de movimientos conduce el agua a través del tubo digestivo. La serie completa requiere poco más de un minuto.





colon ascendente en primer lugar. Como los precedentes, este doble movimiento debe ejecutarse cuatro veces.

Después del lavado intestinal. Concluido el ejercicio hay que reposar y evitar el frío. • No conviene tomar ningún alimento en media hora, pero tampoco dejar el tubo digestivo vacío durante más de una hora, por lo que se debe comer algo. • Esa primera comida estará formada por arroz blanco (la fibra del arroz integral puede irritar la mucosa del intestino), acompañado si se desea con zanahorias bien cocidas. Hay que tomar asimismo unos 40 g de mantequilla* (o margarina bio no hidrogenada).

• En 24 horas no conviene tomar yogur o queso, ni bebidas ácidas o fruta cruda. El pan está permitido en la segunda comida.

• Al día siguiente ya se puede seguir una dieta normal, preferiblemente vegetariana.

• Tras la limpieza se siente bienestar, aunque en la siguiente hora es normal ir al lavabo varias veces, hasta eliminar toda el agua.

• Algunas personas sensibles precisan lubricar el ano con aceite de oliva pues la sal puede irritarlo. • No conviene beber ningún líquido antes de la primera comida, pero durante o después de ésta se puede beber agua o infusiones suaves (tila, menta, manzanilla...).

• Las deposiciones pueden reaparecer a las 24 o 36 horas, y suelen ser amarillentas como las de un niño.

* La alimentación yóguica incluye lácteos, junto a otros alimentos de la cocina tradicional hindú.

Ejercicio 1. La posición de partida es: pies separados 30 cm, los dedos de las manos entrelazados, las palmas hacia arriba y la espalda bien recta.

A continuación, sin girar el tórax, se inclina éste primero hacia la izquierda y después hacia la derecha.

Este doble movimiento, que se debe repetir cuatro veces, abre el píloro, de modo que a cada inclinación una parte del agua va del estómago hacia el intestino delgado.

Ejercicio 2. La posición de partida es la misma.

Se extiende el brazo derecho horizontalmente y se dobla el izquierdo hasta que el pulgar e índice de la mano izquierda lleguen a la clavícula derecha. Se dirige el brazo extendido atrás, efectuando una rotación del tronco, tratando de llegar lo más lejos posible, y siguiendo el movi-

miento con la mirada, de manera que la cabeza también gire.

Sin detenerse, se vuelve inmediatamente a la posición de partida y se ejecuta el movimiento hacia el otro lado. Este doble movimiento se repite cuatro veces.

Ejercicio 3. Nos colocamos como si fuéramos a hacer flexiones de brazos pero arqueando al máximo la espalda hacia atrás. Sólo tocan el suelo los dedos de los pies y las palmas de las manos. Los pies están separados unos 30 cm.

Se gira la cabeza, los hombros y el tronco hasta que se vea el talón opuesto. Sin detenerse, se vuelve rápido a la posición de partida y se repite hacia el otro lado.

El conjunto se realiza cuatro veces. Los ejercicios 2 y 3 hacen avanzar el agua por el intestino.

Ejercicio 4. Permite conducir el agua a través del colon.

La posición de partida es en cuclillas, con los pies separados 30 cm, los talones colocados hacia el exterior de los muslos (no bajo las nalgas), y las manos sobre las rodillas, que están separadas unos 50 cm.

Hay que girar el tronco y colocar la rodilla izquierda en el suelo, delante del pie opuesto. Las palmas empujan alternativamente el muslo derecho hacia el lado izquierdo y el izquierdo hacia el derecho dejando que se comprima una mitad del vientre para hacer presión sobre el colon. Para acentuar la torsión del tronco y la presión sobre el abdomen hay que mirar hacia atrás.

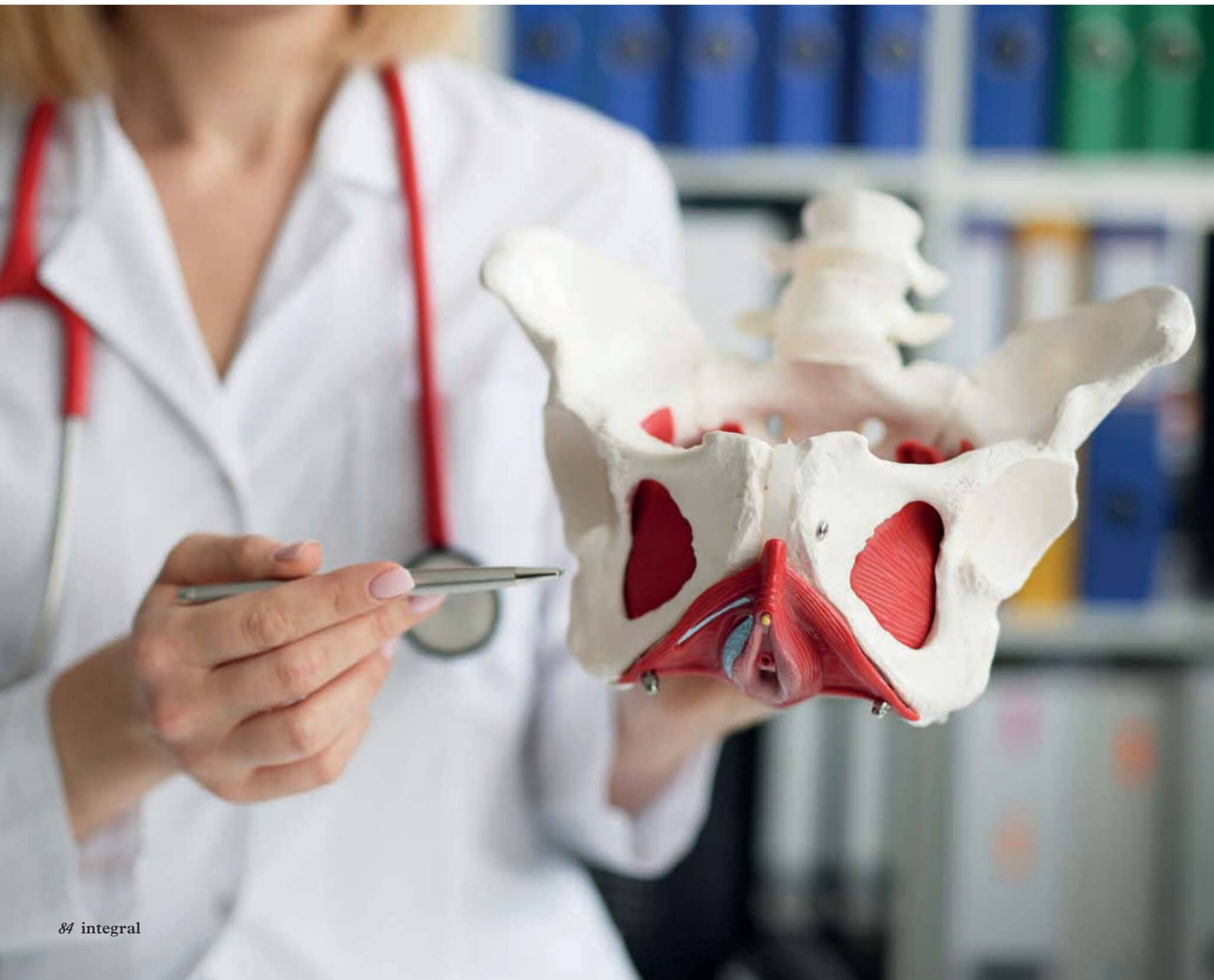
Es importante comprimir primero el lado derecho del abdomen, para presionar el

Suelo pélvico y acupuntura

El suelo pélvico es una estructura importante y compleja que forma la base de la pelvis. Es responsable de mantener los órganos pélvicos en su lugar, incluyendo la vejiga, el útero y el recto. Estas estructuras están suspendidas y ancladas por ligamentos, y sostenidas por la musculatura del suelo pélvico. Es esencial para la función urinaria, intestinal y sexual saludable. Por tanto, la función del suelo pélvico es importante para la salud en general.

La cavidad de la pelvis soporta el peso de la parte superior del cuerpo, ayuda a caminar, protege a las vísceras abdominales inferiores y pélvicas, y en el caso de las mujeres, facilita el parto.

La patología del suelo pélvico abarca una serie de alteraciones anatómicas y funcionales que afectan fundamentalmente a la mujer. Las pacientes consultan, principalmente, por incontinencia urinaria (IU), incontinencia fecal (IF) y prolapso genital, de forma aislada o en combinación. Es un problema frecuente, que afecta de forma notoria la calidad de vida de las mujeres adultas, con una gran repercusión sanitaria, social y económica. Hay escasez de datos epidemiológicos en relación con la inci-





dencia, la prevalencia y los factores de riesgo específicos ya que no es un problema que comprometa la vida de la mujer.

Disfunciones

También la mujer, por su complejidad hormonal, puede tener diferentes alteraciones en las menstruaciones, que nunca se deben considerar normales. Dichas alteraciones son amenorreas (ausencia de menstruación), dismenorrea (alteración del ciclo), y síndrome premenstrual (dolor de ovarios y de toda la zona pélvica antes del ciclo). Es ideal tratar todas estas patologías con la combinación de la fisioterapia del suelo pélvico y la acupuntura.

Hay diferentes factores que influyen en las patologías o disfunciones del suelo pélvico tales como la postura, los partos, cirugías abdominales y ginecológicas, y el ejercicio de impacto sobre dicha cavidad.

Mientras la fisioterapia del suelo pélvico trabaja a nivel estructural y funcional, la acupuntura trata los síntomas desde la raíz y de manera más energética movilizand la energía. La fisioterapia del suelo pélvico trabaja a nivel estructural, ligamentos y musculatura y la acupuntura a nivel energético. Son dos terapias que se complementan en muchos casos ya que tienen enfoques diferentes. Este hecho hace que la terapia de manera conjunta de acupuntura y fisioterapia sea aún más eficiente y eficaz.

Prolapsos

Los prolapsos son condiciones comunes y naturales que pueden ocurrirle a cualquier persona en cualquier momento de su vida. La condición se refiere a la posición incorrecta de los órganos internos del cuerpo. Los prolapsos parecen ocurrir



Integral
Cooperativa
de Salut

SALUD INTEGRAL

- Medicina Integrativa.
- Acupuntura pediátrica y adultos.
- Pediatría integrativa.
- Psiconeuroinmunología (PNIE).
- Enfermería integrativa.
- Dietética integrativa.
- Psiconutrición.
- Escáner Biointegral Avanzado (ESBIA).
- Fisioterapia .
- Osteopatía (pediátrica y adultos).
- Terapias manuales : quiromasaje, quiromasaje deportivo, drenaje linfático, masaje facial japonés, masaje relajante, masaje neurosedante.
- Estética natural.
- Flores de Bach.
- Kinesiología holística (nutricional y emocional).
- Iriodiología.
- Optometría y terapia visual.
- Método Feldenkrais®.
- Salud del hábitat | Feng Shui.
- Psicología jóvenes y adultos.
- Arteterapia y coaching creativo.
- Mindfulness y Breathwork.
- Acompañamiento emocional .
- Terapia sistémica familiar y organizacional.
- Unidad del dolor.
- Unidad de fertilidad.
- Unidad de salud de la mujer.
- Unidad de prevención y tratamiento integral para personas y familias con trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

ESCUELA DE SALUD

Proporcionamos conocimiento para fomentar la autogestión en salud.

- Artículos divulgativos
- Casos clínicos
- Charlas y conferencias
- Talleres online y presencial
- Intercooperación

Una cooperativa de salud para cuidar y ser cuidadas.

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM

C/DIPUTACIÓ, 321, 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÉFONO: 934.677.420



@INTEGRALCOOP

en aproximadamente el 50% de todas las mujeres, dentro del grupo de edad de 50 a 79 años. A medida que se pierde el soporte normal de la pelvis, los órganos o estructuras cercanos en esa región parecen descender de su posición normal. Esto da como resultado que el útero se prolapsa hacia la vagina. Por lo general, los prolapsos presentan una condición indolora, y pueden ser tratados de manera muy efectiva por la medicina tradicional china y acupuntura.

Las causas más comunes son: nacimientos vaginales múltiples, antecedentes de histerectomía, mujeres posmenopáusicas, eliminación de órganos, condición física debilitada, debilidad de órganos, obesidad, trastorno del tejido conectivo, mala recuperación postparto, estreñimiento crónico, tos crónica e incluso fumar.

La acupuntura junto con la fisioterapia han demostrado ser una combinación de tratamiento muy efectivo para prolapsos siempre que los prolapsos no sean demasiado graves y no requieran de una intervención quirúrgica inmediata. Evita que el prolapso se deteriore. Si se hace en una etapa temprana, se puede incluso rectificar por completo.

Caso clínico

Mujer de 46 años que tiene momentos en los que se le bloquea el vaciado de la micción y no puede vaciar. Además, comenta que se ha visto un bulto a nivel del suelo pélvico que la tiene preocupada.

Ha tenido tres hijos con partos vaginales, sin episiotomía. Tras los partos nunca ha realizado ningún tipo de revisión ginecológica. Nunca ha tenido pérdidas de orina.

No refiere dolor en la zona del suelo pélvico, ni dolor en la penetración en las relaciones sexuales.

Desde el último parto, hace 8 años, no se ha hecho ninguna revisión ginecológica, ni tampoco control mamario.

Visualmente se observa una obertura del orificio vaginal, que permite ver la pared del útero. Presenta un prolapso que no traspasa la obertura del orificio.

En la palpación el útero se puede acompañar. En ningún momento la paciente refiere dolor. Y tiene una gran conciencia del suelo pélvico. Le indico ejercicios para la contractura de la musculatura y hacer disociación de los músculos que actúan sobre el suelo pélvico, sobre cadera, sobre las ingles y sobre la musculatura abdominal.

Consejos y tratamiento

La paciente presenta una falta de fuerza a nivel muscular, que reforzaremos con ejercicios de Kegel en cuanto a fisioterapia. Y en cuanto a Medicina Tradicional China, un prolapso es un déficit de Qi (energía) de Bazo, es decir, no hay suficiente Qi de Bazo que retenga los órganos. Aplicaremos acupuntura en determinados puntos para regular energéticamente la situación del prolapso.

Los ejercicios de Kegel son muy recomendables y consisten en realizar contracciones de la musculatura del suelo pélvico. Existen diferentes ejercicios de Kegel según la fuerza que se va adquiriendo con el suelo pélvico.

A la paciente, en un principio, se le indicó realizar contracciones de tres tipos: contracción fuerte, seguida de una relajación, contracción gradual (la idea de subir en un ascensor y bajar controlando la contracción) seguida de una relajación gradual, y contracciones rápidas e intensas. En principio, los ejercicios los realizaba tumbada boca arriba, pero a medida que interioriza dichos ejercicios se pasan a realizar sentada e incluso de pie, o caminando.

En la primera sesión de tratamiento le enseñé los ejercicios de Kegel, asegurarán-





dome que los había entendido, con todos los consejos. Y le realicé acupuntura utilizando los siguientes puntos:

- V20: para aumentar el Qi de Bazo. Punto que mejora la función de Bazo.

- R27: Es el último punto en el meridiano del riñón y es el más efectivo, conocido como el shu de los puntos shu. El shu, en la Teoría Medicinal Tradicional China significa que puede elevar el qi en la sangre y, por lo tanto, siendo el shu de los puntos shu, R27 puede elevar el qi.

- VG20: punto de acupuntura para el prolapso. En este caso este punto se hace con moxibustión, para elevar el yang.

- B10, B6, E36 y E25: puntos de acupuntura del bazo y el estómago que desempeñan un papel importante en la elevación del Bazo.

- H5: relacionado con el prolapso uterino. El meridiano de Hígado conecta el útero, rodea los genitales externos y domina los nervios, tendones, ligamentos y músculos de la región.

No solo se necesitan entrenar los músculos del suelo pélvico, sino también cuidar la vejiga y el intestino. Aconsejo a la paciente evitar las digestiones lentas o estreñimiento, que presionan el suelo pélvico, estresándolo. Y, por tanto, aconsejo tener evacuaciones intestinales suaves con regularidad. Habrá que tener en cuenta, entonces, la alimentación que será rica en fibra: frutas, verduras y hor-

talizas, legumbres y cereales integrales.

También los probióticos favorecerán que la flora intestinal esté saludable, por ello le recomiendo tomar yogur, kéfir o chucrut en la dieta; no olvidarse de beber agua a lo largo del día y utilizar aceite de oliva en los platos para favorecer la lubricación del intestino.

Hay que tener en cuenta que otras cosas pueden afectar el suelo pélvico, como los dolores de espalda, el sobrepeso, hacer esfuerzos levantando pesos, tos crónica e incluso estornudos.

Evolución

La paciente tiene una muy buena conciencia corporal y, tras dos sesiones, la evolución es espectacular. Ha mejorado en tensión muscular y presenta mayor control sobre la musculatura. Comenta que ya no tiene episodios donde se le retiene la micción, solamente cuando se pone la copa menstrual. Hacemos una valoración de la copa, indicándole que se ponga una más pequeña.

Seguimos haciendo tratamiento con acupuntura y, en cuanto a los ejercicios, le indico, tras valorar que el tono muscular ha mejorado considerablemente, que utilice como rehabilitación del suelo pélvico las bolas chinas. Las bolas chinas ayudan a mejorar el tono muscular, aumentar la irrigación sanguínea y a mejorar.

Conclusión

Además de realizar el tratamiento para reforzar el suelo pélvico y mejorar la energía de la mujer para una mayor conciencia corporal del suelo pélvico.

Muchas mujeres no tienen conciencia sobre la estructura anatómica de su pelvis o sobre la constitución de su suelo pélvico. Para la mejoría del suelo pélvico la conciencia sobre la zona pélvica y su anatomía tiene gran importancia. Y es muy importante, además, enseñar a las mujeres a visualizarse el suelo pélvico para familiarizarse y auto empoderarse de su propia salud.

En “Integral, cooperativa de salud” apostamos por realizar **cursos del suelo pélvico**. Se realiza una parte teórico-práctica, y otra práctica con ejercicios y una valoración individual del suelo pélvico. La finalidad es conseguir que el suelo pélvico no sea un gran desconocido, y que las mujeres tengan una mayor percepción de su cuerpo en general, pero del suelo pélvico en particular.

Nerea Huarte-Mendicoa

fisioterapeuta acupuntora del equipo de “INTEGRAL, Cooperativa de salud”

Palabras clave: Suelo Pélvico, Prolapso, Acupuntura, Fisioterapia, Medicina Tradicional China y Ejercicios Kegel.

Cuidados y plantas a cultivar en invierno

Este mes, vamos a sembrar ajos:

Es un momento ideal para iniciar la siembra de ajos y prepararnos para una buena temporada de cultivo. Los meses de enero y febrero son óptimos para la siembra de ajos, así que aquí tenéis unos consejos para garantizar que la siembra exitosa, ¡incluso podéis cultivarlos en macetas!

1. Elección de los bulbos: Seleccionen bulbos sa-

nos y de buena calidad para plantar. Aseguraros de que estén libres de enfermedades y daños.

2. Preparación del suelo: Si optan por el cultivo en macetas, elijan un recipiente adecuado con buen drenaje y llenen con tierra para macetas mezclada con compost.

3. Profundidad de siembra: Planten los dientes de ajo a una profundidad de

alrededor de 5 cm en el suelo de su jardín o maceta y mantengan una separación de 10-15 cm entre cada uno.

4. Cuidados durante el crecimiento: Aseguraros de mantener el suelo húmedo, pero no encharcado. Para las macetas, el riego debe ser controlado para evitar encharcamientos. Eliminen las malas hierbas para evitar la competencia por nutrientes.



Y como dice el refrán: *“Tantos días que pasen de enero, tantos ajos pierde el ajero”*. Este dicho tradicional nos recuerda la importancia de planificar nuestras siembras para asegurar cosechas exitosas.

El ajo es un **cultivo resistente y gratificante**. Con el cuidado adecuado, estarán cosechando ajos en los próximos meses, ya sea en el jardín o en macetas.

¿También otras plantas?:

Anímate a mantener tu pasión por la jardinería viva este invierno. Incluso con el frío tenéis buenas opciones para cultivar!

Aquí tenéis algunas plantas que pueden prosperar en condiciones invernales.

1. Espinacas: Ideales para platos frescos y ricos en nutrientes. Las espinacas son resistentes al frío y pueden ser cultivadas en macetas o jardines con luz solar adecuada.



pararlo para la próxima temporada de siembra.

- **Protección contra el frío:**

Con las temperaturas más bajas, es fundamental proteger nuestras plantas. Considera el uso de coberturas como paja o mulch alrededor de las raíces para mantenerlas abrigadas y protegerlas del frío extremo.

- **Siembra de cultivos de invierno:** Aunque el invierno esté en su apogeo, aún hay cultivos que pueden sembrarse. Vegetales de hojas verdes resistentes al frío, como la espinaca o la acelga, pueden prosperar en estas condiciones. ¡Anímate a plantarlos y disfrutar de cosechas frescas durante los meses más fríos!

- **Planificación para la temporada siguiente:** Dediquemos tiempo a planificar qué cultivos queremos plantar en la próxima temporada. Hacer un mapa de siembra nos ayudará a organizar nuestro espacio de manera más eficiente y a maximizar los rendimientos.

Y recordad: cada pequeña acción que realizamos en nuestro huerto ¡nos acerca más a un sistema sostenible y armonioso con la naturaleza!

2. Perejil: Una hierba versátil que agrega sabor a tus comidas. Puedes cultivarla en macetas en interiores o en exteriores, siempre que la temperatura no sea demasiado baja.

3. Acelgas: Coloridas y nutritivas, estas hojas verdes son perfectas para ensaladas o salteados. Son resistentes al frío y crecen bien con suficiente agua y drenaje adecuado.

4. Cebollinos: Con su sabor suave y fresco, son fáciles de cultivar en macetas o en el jardín. Ideales para dar un toque de cebolla a tus platos.

5. Brócoli: En áreas con inviernos suaves, el brócoli puede sembrarse en diciembre para una cosecha temprana en primavera. Requiere luz solar y buen drenaje.

Recordad que las condiciones pueden variar según tu ubicación, conviene verificar las condiciones específicas de tu zona antes de cultivar estas plantas.

Recomendaciones

Entre las tareas que tenemos para preparar el terreno y nuestras plantas para el invierno y la llegada del próximo ciclo de crecimiento.

Aquí hay algunos consejos y actividades para aprovechar al máximo este mes:

- **Preparación del suelo:** A partir de diciembre y enero es un momento excelente para trabajar en la mejora del suelo. Aprovechemos para añadir mantillo orgánico, compost o estiércol a las camas de cultivo. Esto ayudará a enriquecer el suelo y a pre-



Louise Hay, salvar su vida

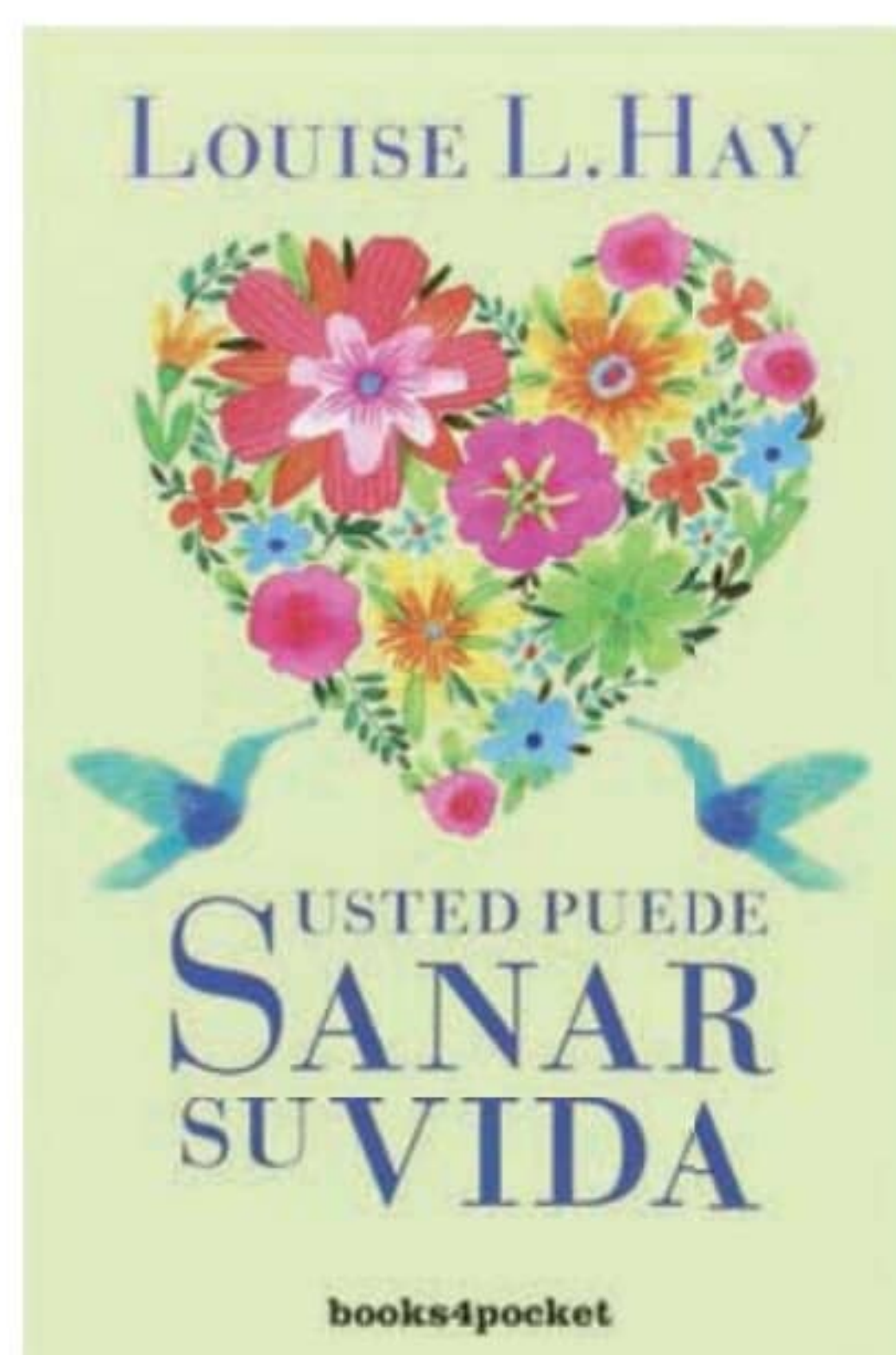
Louise Lynn Hay (1926-2017) fue una escritora estadounidense, considerada como una de las figuras más representativas del movimiento 'New Age', y precursora del formato actual de libros «de autoayuda».

Hay pasó de ser modelo de alta costura en sus inicios (finales de la década de 1950 y siguientes) a ser considerada por la prensa australiana como «lo más cercano a una santa viviente». Exageraciones aparte, ha sido conocida y respetada en todo el mundo.

Una infancia trágica

En Los Ángeles, sus padres se divorciaron cuando ella sólo tenía 18 meses y quedó al cuidado de su madre, que

volvió a casarse. Tuvo una infancia muy precaria; a los cinco años un vecino la violó, pero sus padres la culparon a ella. Cuando tenía diez años, su padrastro, que la solía golpear, comenzó a abusar sexualmente de ella. En 1941, Louise decidió huir de su casa y comenzar a trabajar como camarera, labor que calificó como «más llevadera» que todo lo que había padecido anteriormente. Se entregaba sexualmente a aquel que le demostrara un poco de atención, y quedó embarazada con 16 años. Al dar a luz, dio



en adopción a su bebé y nunca más lo volvió a ver.

Los años de Nueva York

Poco después se asentó con una amiga en Chicago, donde en donde llevó a cabo tareas domésticas para sobrevivir. Luego decide llevar a su madre allí, en donde le consiguió un empleo como encargada de la limpieza en un pequeño hotel. Unos años después se muda a Nueva York, donde había obtenido trabajo como modelo.

Su vida parece mejorar en aquel tiempo, durante aquella incursión en la industria de la moda. Conoció a un empresario inglés, Andrew Hay, con el que se casó en 1954. Lo definió como un «caballero educado y encantador» y aquella relación le permitió desarrollar su carácter social en eventos de cierto rango. Sin embargo, en

1968, tras 14 años de matrimonio, su esposo la abandonó por otra mujer.

«Fue precisamente cuando yo estaba empezando a creer que las cosas buenas podían ser duraderas. Sí, fue un golpe aplastante. Pero el tiempo pasa, y sobreviví». Nunca más volvió a contraer matrimonio.

Descubrimiento personal

En 1970 experimentó una inclinación por las prácticas espirituales, como la meditación trascendental, y empezó a asistir a reuniones de la iglesia de la Ciencia Religiosa (Maharishi Mahesh Yogi), de la que con el tiempo se convirtió en oradora, dando consejo a los demás. Inició así una carrera a tiempo completo: al cabo de varios años, comenzó a estudiar las causas psicológicas y espirituales de la enfermedad, desarrollando pautas de pensamiento positivas para revertirla y crear salud.

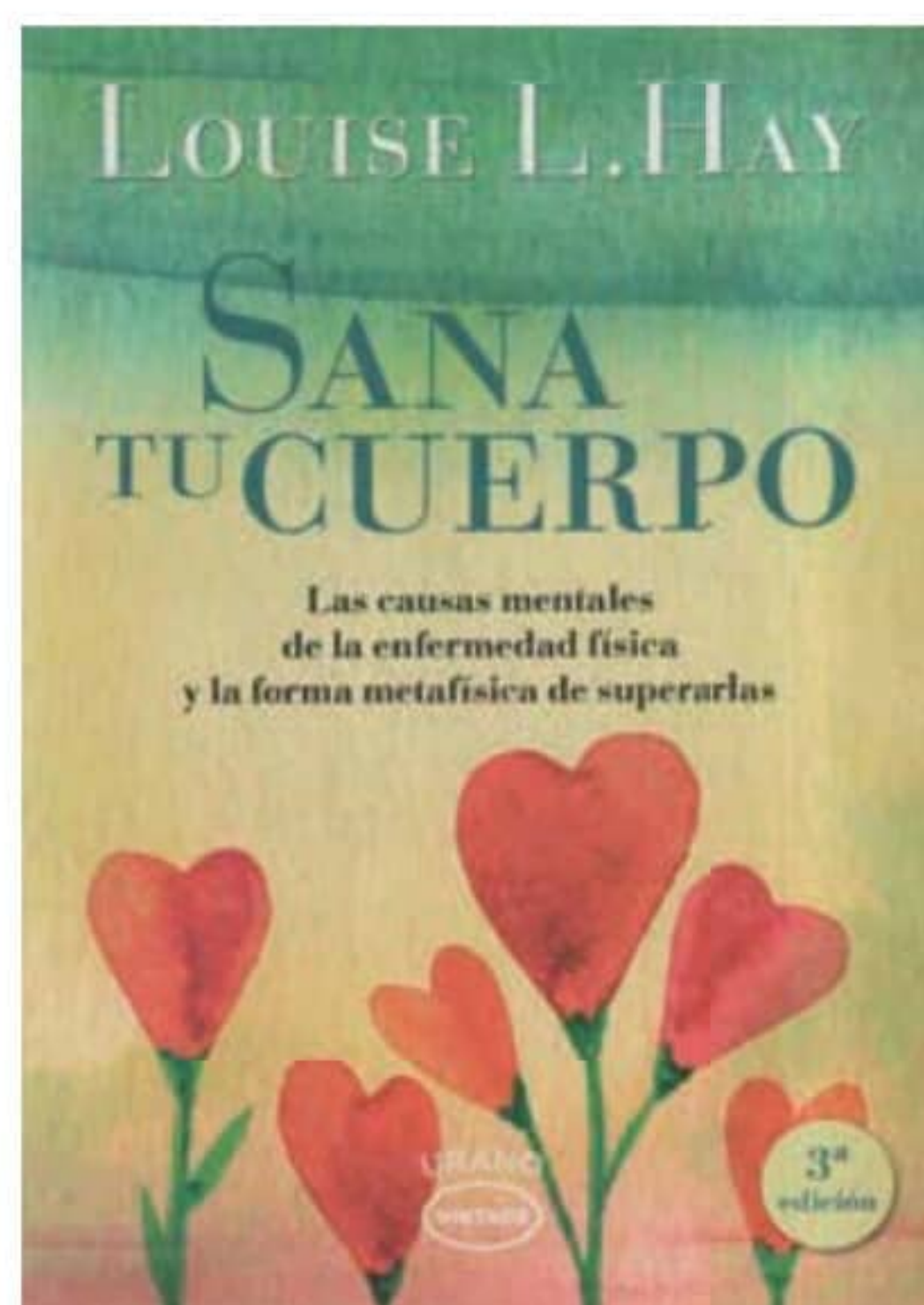
Louise estudió que «los pensamientos y las palabras son creadoras de nuestra vida, que cada uno es responsable de sus propias experiencias y que puede cambiar su vida si modifica su modo de pensar, escogiendo y prestando atención a las palabras que utiliza. La aceptación de uno mismo resuelve cualquier tipo de problema». En 1976 escribió el que sería su primer libro, titulado *Sana tu cuerpo*, que fue traducido a 23 idiomas, y ha sido uno de sus títulos más vendidos. Y comprobó que cuando sus clientes comenzaban a apreciarse y respetarse a sí mismos, el problema por el que habían acudido a verla prácticamente desaparecía.



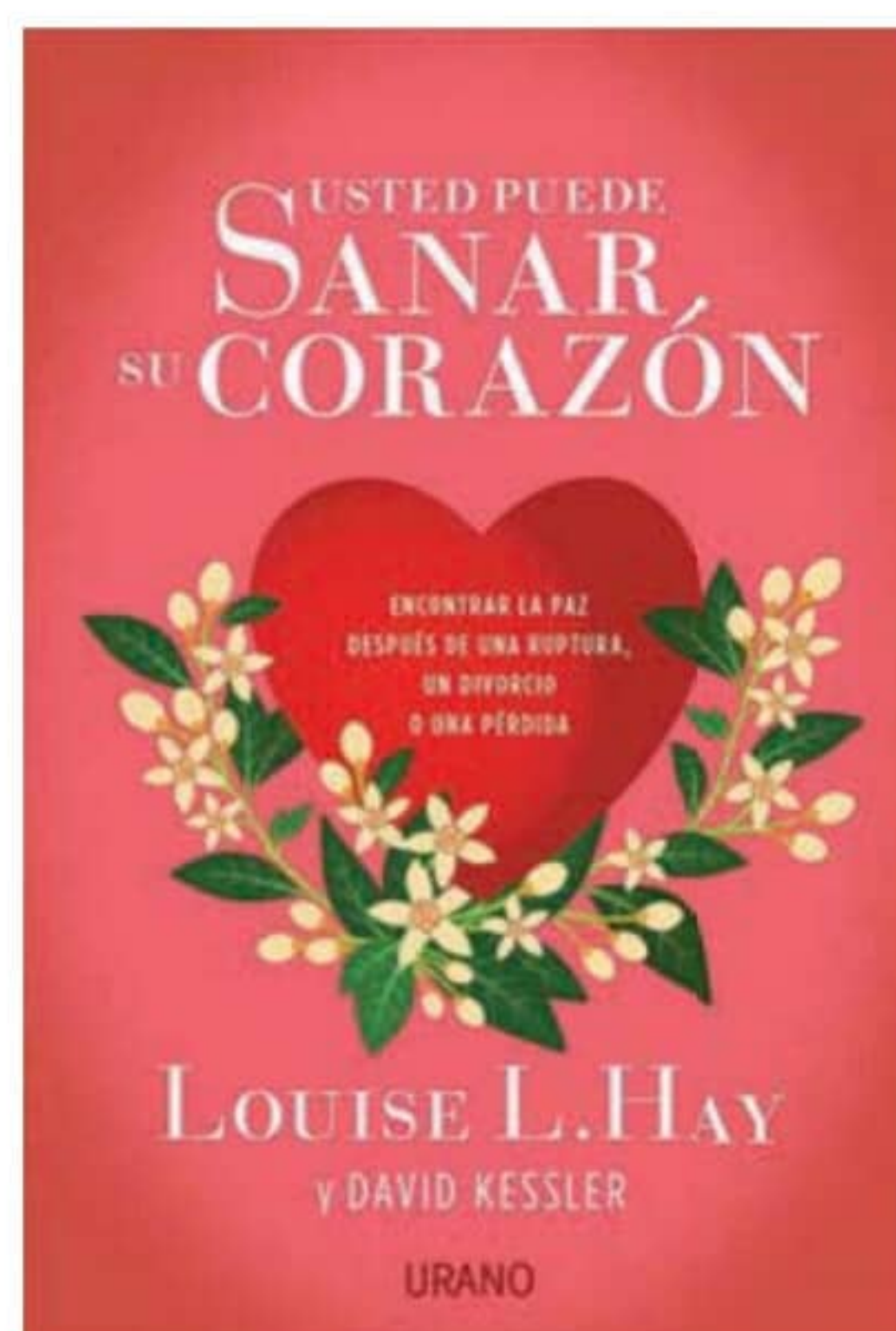


Cáncer y cambio vital

Al cabo del tiempo le diagnosticaron un cáncer de útero. Ella sabía que esta enfermedad se había manifestado a causa de sus antecedentes de abuso sexual y al resentimiento que aún existía en ella. Sin embargo, sabiendo que la enfermedad es algo que se cura desde dentro, puso su filosofía a prueba desarrollando un programa intensivo de afirmaciones, visualización y limpieza nutricional y, con la ayuda de un terapeuta, logró aflorar todos sus sentimientos reprimidos.



Para limpiar su cuerpo de toxinas, practicó la terapia de limpieza del colon y siguió una dieta vegetariana estricta. Seis meses después el cáncer había desaparecido completamente, lo cual es una prueba viviente de que una enfermedad incurable puede ser sanada si cambiamos la forma de pensar, creer y actuar.



Regreso a California

En 1980, Louise Hay deja Nueva York y marcha a California del Sur, en donde seguiría ayudando a mucha gente con sus talleres. En 1984 publica su libro más importante: *Usted puede sanar su vida*, convirtiéndose en un best-seller. Gracias a su enorme éxito, llegó a crear una próspera editorial propia: *Hay House*, con un sinfín de libros y publicaciones (calendarios naipes, postales...) Sus libros tienen pinceladas esotéricas, cercanos a lo que hoy conocemos como *new age* y autoayuda. En todo caso supo agrupar un puñado de autores interesantes.

Cuidar el huerto y cuidar de sí misma, para poder cuidar a los demás

La enseñanza de Louise nos dice que todos creamos nuestras experiencias a través de nuestros pensamientos y sentimientos, pero negamos nuestro poder culpando a otros de nuestras frustraciones. Explica que nuestra vida es un reflejo de nuestro estado mental, y que podemos crear una vida más plena, en paz y armonía. Por eso su mensaje que ha producido un gran cambio en las mentes —y en las vidas— de muchas personas.

Al final de su vida, Louise decidió trabajar menos y disfrutar de la vida en su casa de San Diego, cuidando el huerto, las flores y sus animales domésticos. «Ha sido difícil hacerme tiempo para mí, porque no sabía decir que no; mucha gente decía que me necesitaba... Pero es esencial. Si no me amo a mí misma y no me cuido lo mejor que puedo, no puedo ayudar a los otros.»

Coach de Vida **ZILAY®** Canalizadora VIDENTE - TERAPEUTA HOLÍSTICA CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR. Teléfono 628 73 47 69

TAROT TELEFÓNICO. Teléfono: 806 466 976

CON VISA: 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO

Titular: Alicia Barrientos Rubio Apdo. Correos, 346 08910 Badalona (Barcelona).

Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€ red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años.



Los dos lobos

Un anciano Cherokee contaba a su nieto acerca de la lucha que se desarrollaba dentro de sí mismo, y dentro de todo ser humano. Era entre dos lobos.

Uno de ellos, decía, es de color negro: representa la envidia, aflicción, codicia, arrogancia, resentimiento hacia mí mismo, siente lástima por mí, actúa desde la culpa, tiene un fuerte complejo de inferioridad, miente, es orgulloso, falso y su ego no posee límite.

El otro es de color blanco: representa la alegría, me ayuda a alcanzar la paz conmigo mismo, su amor es incondicional hacia los demás, actúa desde la esperanza con serenidad, humildad, bondad y benevolencia, demuestra constante empatía, generosidad, compasión y fe.

Estos dos lobos existen dentro de todos nosotros, y están en constante lucha.

El nieto reflexionó sobre esto durante un largo minuto, y luego le preguntó: «¿Y qué lobo ganará?» Y el anciano le contestó: «Aquel al que tú alimentes».

Hasta aquí es la historia tradicional. Sin embargo en el mundo Cherokee, el anciano continúa hablando. Y le dice:

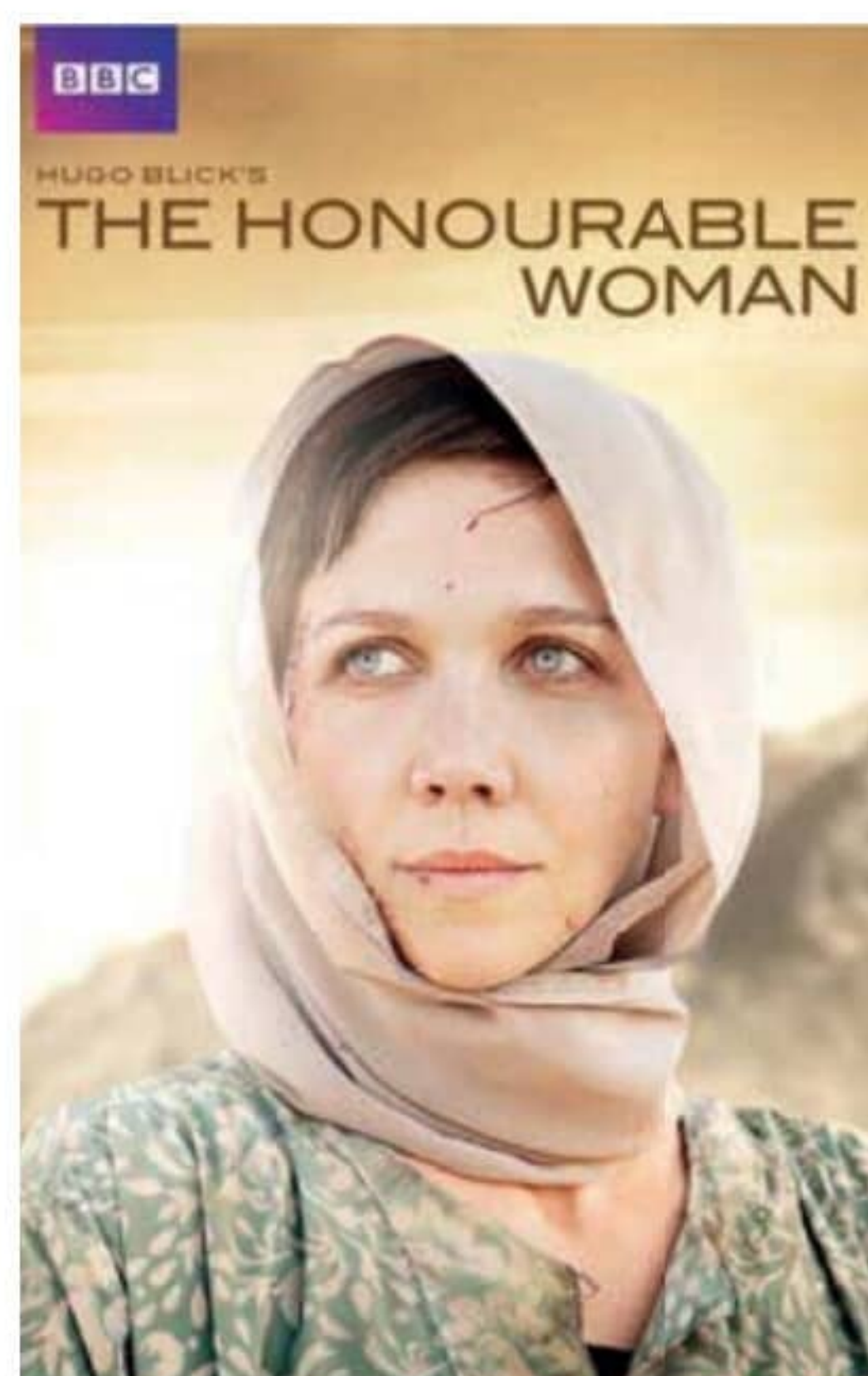
«Si los alimentas bien, ambos ganan. Verás, si sólo eliges alimentar al lobo blanco, el negro se estará escondiendo en cada rincón esperando el momento en que estés distraído o débil, y se lanzará para captar la atención que necesita. Siempre estará enfadado y peleando con el lobo blanco. Pero, si lo reconocemos, él estará contento. Él tiene muchas cualidades que a veces necesitamos: tenacidad, determinación, miedo a nada, y gran pensamiento estratégico, que el lobo blanco no tiene. Pero el blanco tiene compasión, fuerza y la capacidad de ver lo que es mejor para todos.

El lobo blanco necesita al lobo negro a su lado. Alimentar sólo a uno mataría de hambre al otro, y se volvería incontrolable. Alimentar y cuidar a ambos implica que ambos cumplirán bien su rol, pues ya no habrá lucha interna por tu atención. Y cuando no hay lucha interna, puedes escuchar las voces de la sabiduría interior que te guiarán para elegir lo correcto en cada circunstancia.

La paz es nuestra misión de vida. Una persona que tiene paz interior lo tiene todo».

Películas para cambiar el mundo (20)

Presentamos una nueva selección de películas, series o documentales, algunas no muy conocidas, todas interesantes y que vale la pena descubrir. Las podéis encontrar en las plataformas o en la red. Selección: JRM.



LA MUJER HONORABLE

Hugo Blick. Gran Bretaña, 2014.

The Honourable Woman es una miniserie de TV (8 episodios). Sigue a Nessa Stein, una prestigiosa empresaria de una compañía armamentística que dedica su tiempo a promover procesos de paz en Oriente Medio. Sin embargo, la Casa Blanca y el Servicio Secreto de Inteligencia la sitúan en el punto de mira y la ven obligada a involucrarse en una compleja trama política de escala internacional.

Una historia espectacularmente bien construida, intrincada, densa, exigente y gratificante, acerca de la lealtad, el engaño, la venganza y el perdón.



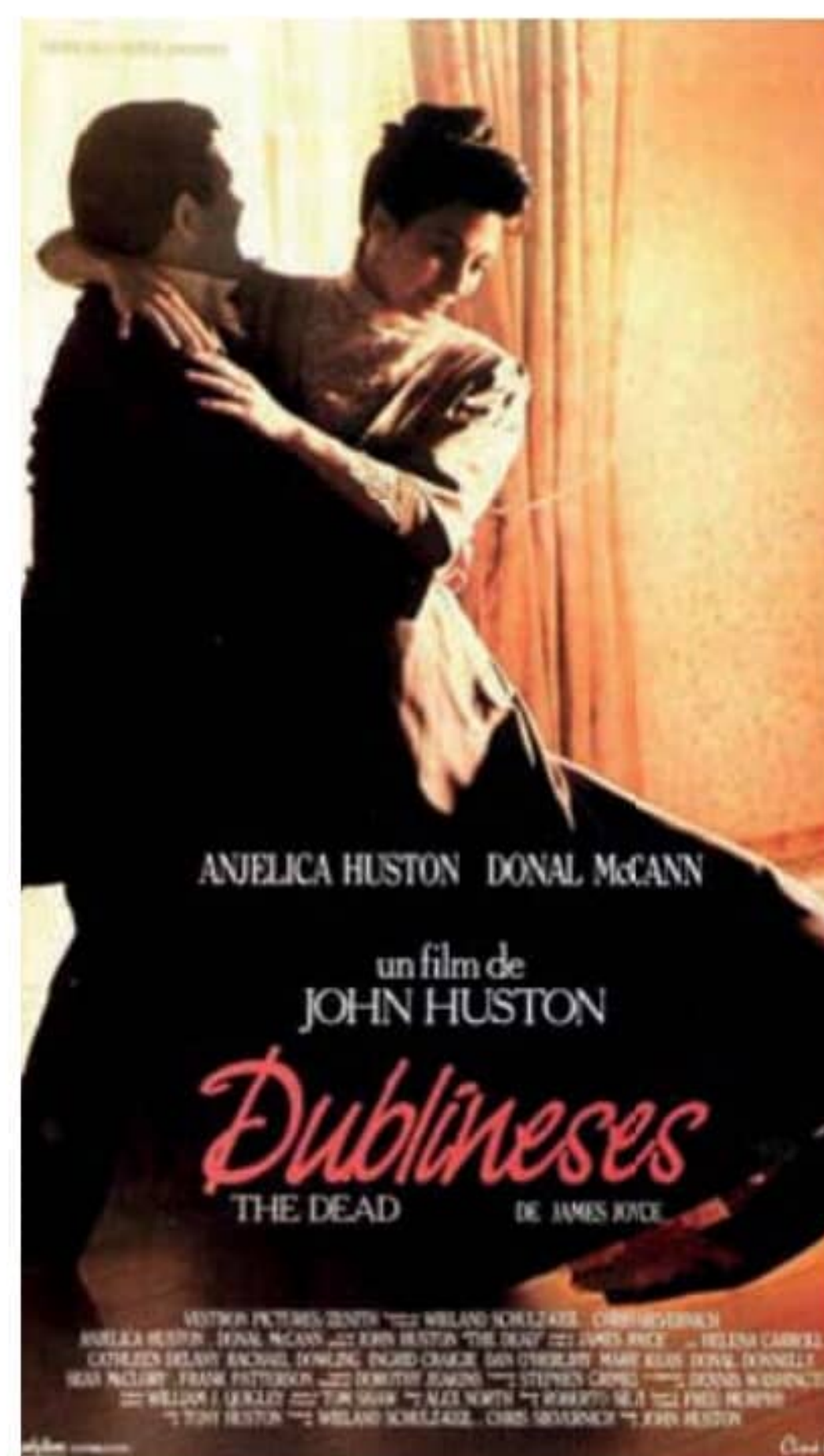
DEJAR EL MUNDO ATRÁS

Sam Esmail. EE.UU., 2023, 134 minutos.

Las vacaciones de una familia dan un giro escalofriante cuando dos desconocidos se presentan en plena noche buscando refugio frente a un ciberataque que se va volviendo más y más inquietante. Un matrimonio de Nueva York alquilan una casa magnífica en las afueras y acuden con sus dos hijos, un chico adolescente y una niña que no suelta la tablet porque es adicta a *Friends*. Todos deberán asumir su papel en un mundo que se desmorona.

Las buenas interpretaciones ayudan a reforzar una

película problemática pero de la que, sin embargo, se hace difícil apartar la mirada. Julia Roberts hace un trabajo excelente.



DUBLINESES

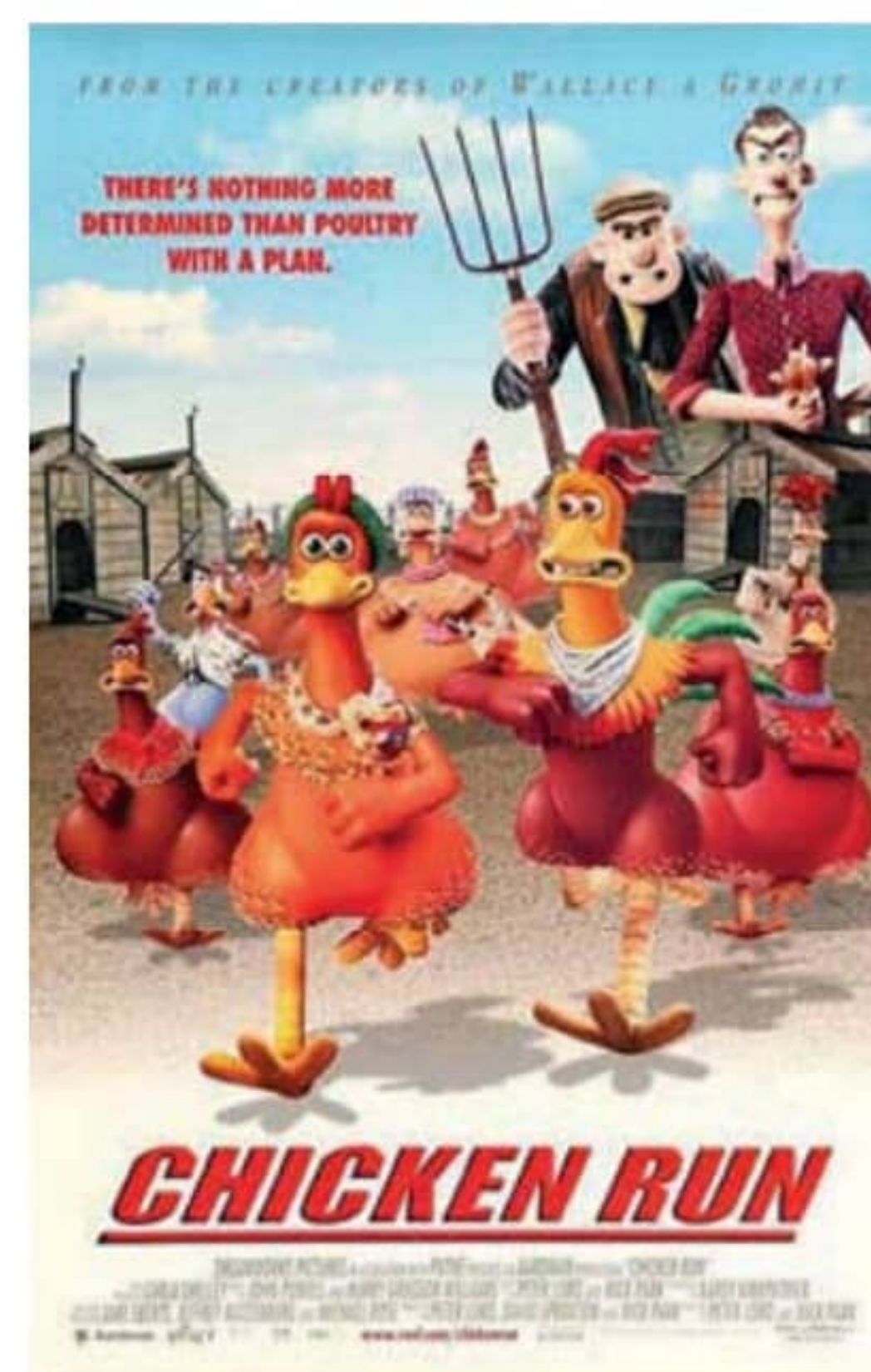
John Huston. Gran Bretaña, 1987, 81 minutos.

El día de la Epifanía de 1904 está a punto de empezar una de las fiestas más concurridas de Dublín, la de las señoritas Morkan. Entre los invitados se encuentra Gabriel Conroy, sobrino de las anfitrionas y marido de la hermosa Gretta. Esa noche, los invitados disfrutan de una magnífica velada. Gabriel, muy enamorado de su esposa, observa su emoción cuando

suenan una antigua canción de amor. De vuelta a casa, Gretta le confiesa un secreto.

Elegida por los críticos españoles como la mejor película de los ochenta, «Dublineses» es una de esas joyas que hace de la simplicidad y la transparencia su mejor virtud. Huston eligió el soberbio relato de Joyce para realizar su testamento cinematográfico.

Hay copia restaurada accesible en plataformas (Filmin).



EVASIÓN EN LA GRANJA

Nick Park, Peter Lord. Gran Bretaña, 2000, 84 minutos.

1959, Inglaterra. En el gallinero de la Granja Tweedy, la gallina Ginger sueña con un espacio más amplio y con la libertad. Cada día, intenta sin éxito escaparse del corral. La valiente Ginger se arma de paciencia y trata de hacer comprender a sus emplumadas amigas que la verja no está en torno a la granja, sino en sus mentes. Sus esperanzas se renuevan cuando un gallo americano, Rocky, aterriza en el corral. Ginger ve entonces

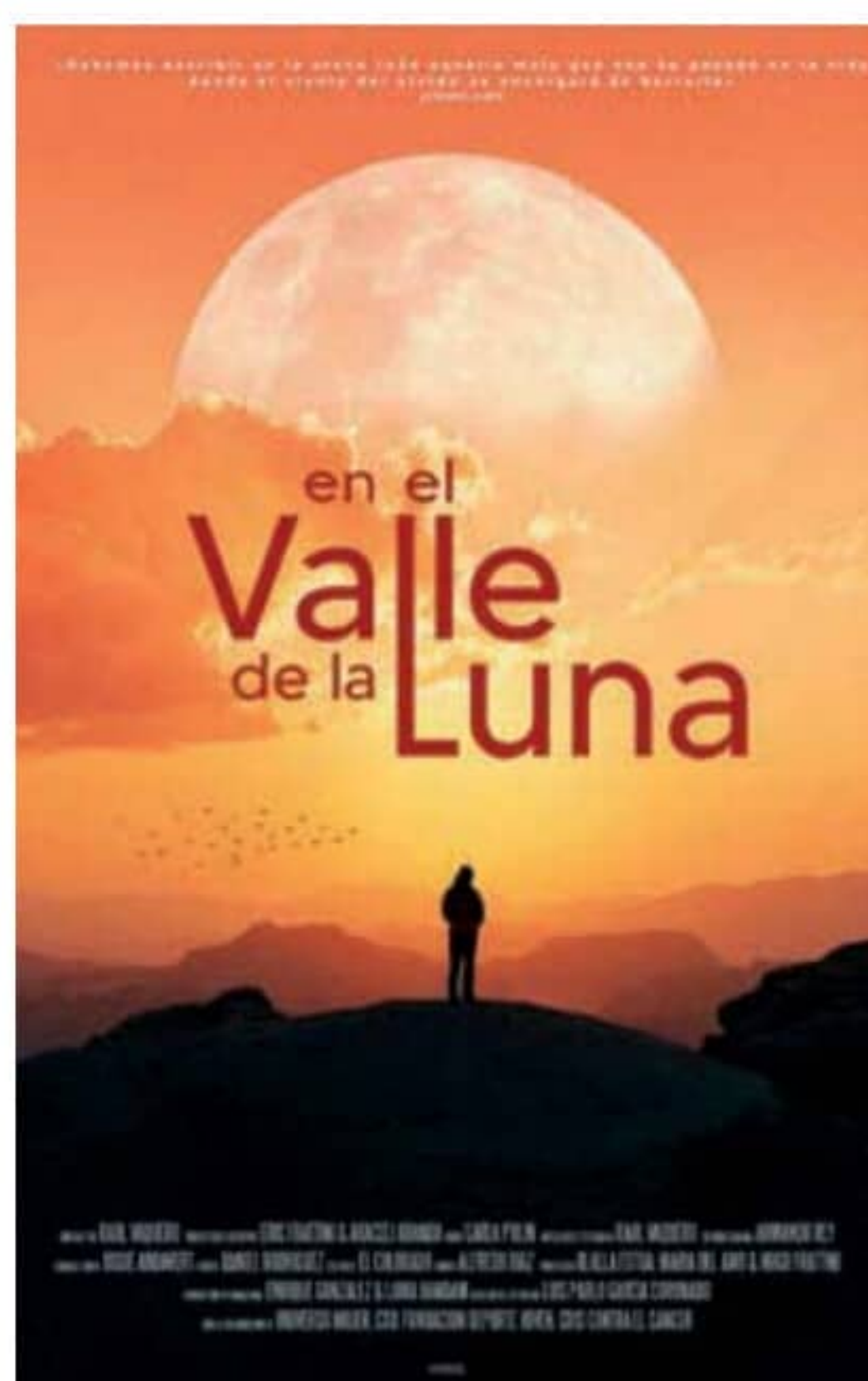
en él al salvador de todas las gallinas. Si Rocky puede enseñarles a volar, serán capaces de huir. Porque no tienen elección: La Señora Tweedy, la propietaria de la granja, ha decidido enviarlas a la cazuela cualquier día de estos.

Hay secuela de 2023: «Amanecer de los nuggets» (Netflix).

EN EL VALLE DE LA LUNA

Raúl Vaquero. EE.UU., 2023, 76 minutos (documental).

Novena edición del Reto Pelayo Vida: cinco mujeres que han padecido cáncer viven la aventura de los hielos patagónicos. Se trata de un importante proyecto depor-



tivo de sensibilización sobre la prevención del cáncer a escala internacional, en la mayor extensión de hielo no polar del mundo, situada en los Andes patagónicos, en la frontera entre Argentina y

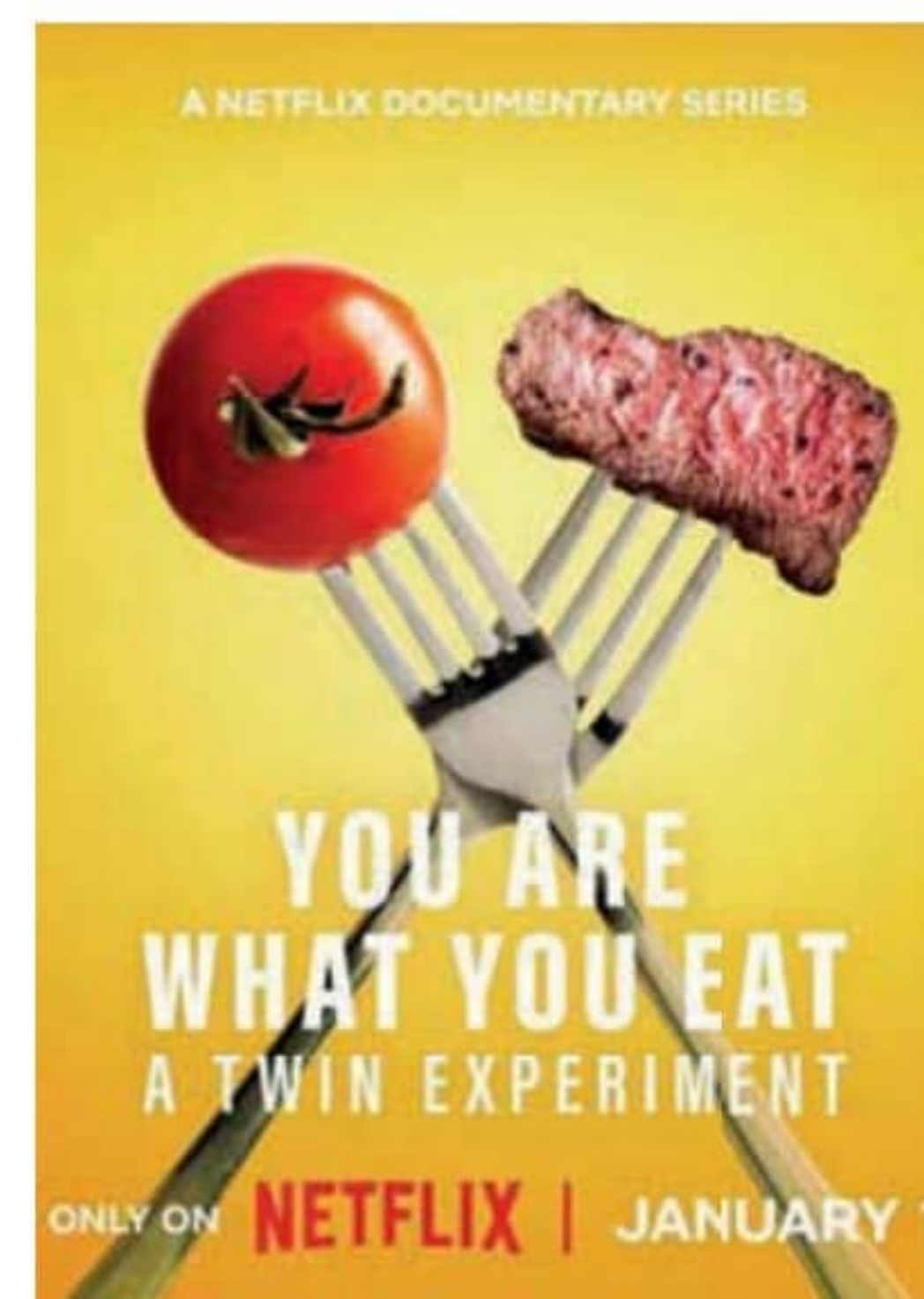
Chile. Ellas ya han superado la gran prueba de su vida, un cáncer, y ahora se embarcan en un desafío elegido con el que quieren poner su cuerpo y mente al límite y convertirse en esperanza para las miles de personas que en estos momentos sufren la enfermedad, transmitiéndoles ánimo y fuerza.

SOMOS LO QUE COMEMOS

Documental Netflix. EE.UU., 2024, 4 episodios de 45 minutos

Subtitulada «Un experimento con gemelos», es una mini serie en la que varios gemelos idénticos cambian sus dietas y sus vidas durante ocho semanas en un experimento

científico que analiza el impacto de los alimentos en la salud. Es como «The Game Changers», pero hecha para que interese a todo el mundo, para que la vean todo tipo de personas. Aparece el Dr. Michael Greger en algunos momentos.



instituto
macrobiótico
de españa

C/ Cuba 3 - VALENCIA
cursos@patriciaarestrepo.org
tel. 650 577 618

"saber qué comer y cómo cocinarlo,
es un arte sagrado que hay que recuperar"

adquiere tu libro en
www.patriciaarestrepo.org

2ª edición



Macrobiótica. El libro de la gran vida
Patricia Restrepo

ofrece un regalo
saludable



MODALIDAD PRESENCIAL Y ONLINE

**CURSO INTENSIVO
DE FORMACION
EN MACROBIOTICA
& EDUCACION ALIMENTARIA
CON PATRICIA RESTREPO
del 28 Marzo al 7 Abril**

ABIERTA
MATRICULA

LA VIDA ÍNTIMA

Javier Urra. Ed. Desclée de Brouwer. 256 págs.

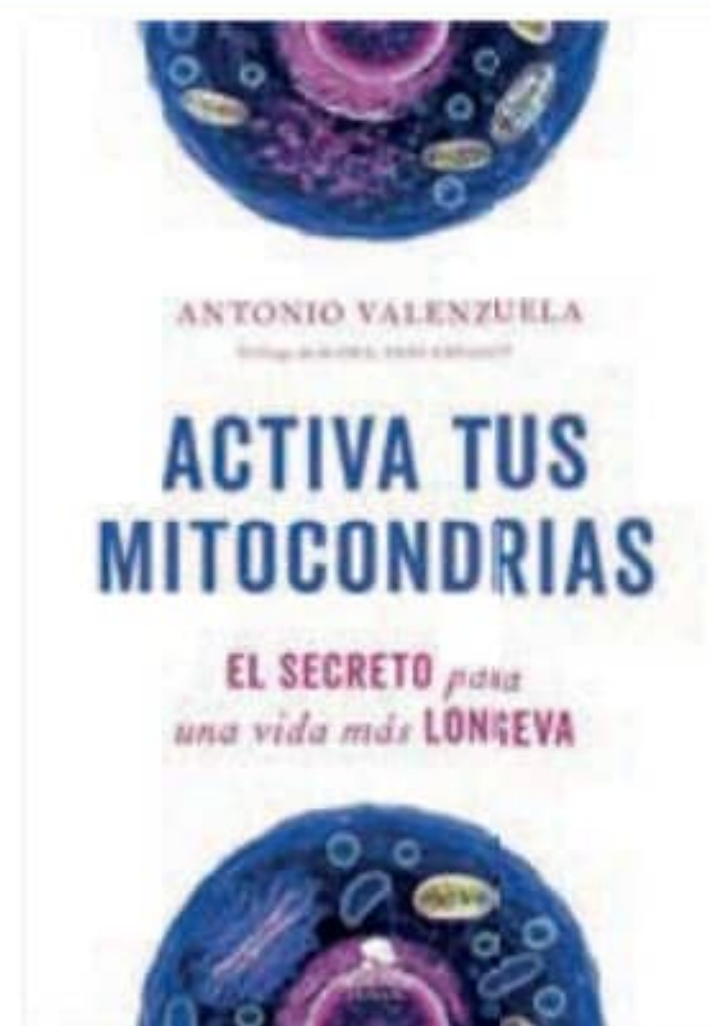
Una exploración de la condición humana: Urra nos lleva en un viaje hacia la comprensión de un fenómeno que plantea: el desencantamiento del mundo y el sufrimiento que esto conlleva, todo ello enraizado en la creciente desconexión de la trascendencia. El autor nos desafía a adentrarnos en nuestro yo profundo. Recordando que, con frecuencia, lo que expresamos en palabras oculta lo que realmente sentimos y pensamos. Nos invita a la sinceridad con nosotros mismos, un camino hacia la autorreflexión y la comprensión de nuestra propia esencia. Una invitación a explorar las profundidades de nuestra psicología y espiritualidad.



ACTIVA TUS MITOCONDRIAS

Antonio Valenzuela. Ed. Alienta. 408 págs.

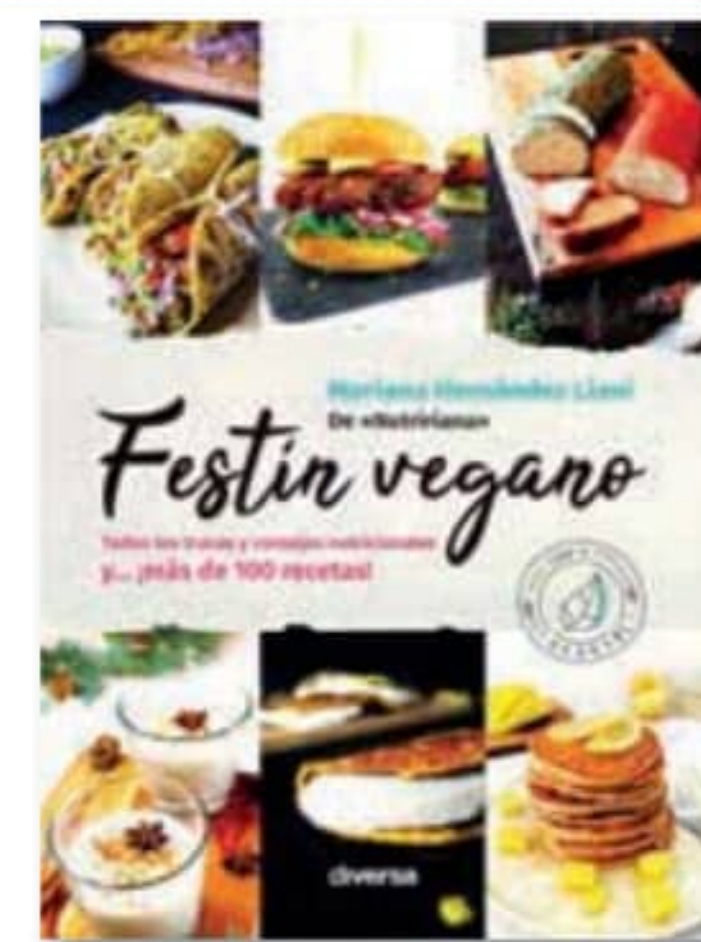
Una de las claves de la salud está en un pequeño orgánulo celular, las mitocondrias, unas diminutas «fábricas» encargadas de convertir los nutrientes que consumes en energía para tu organismo. El libro muestra cómo una alimentación adecuada, el ejercicio físico, el descanso reparador y la gestión del estrés pueden estimular la salud mitocondrial y aumentar tu energía vital. Aprenderemos sobre los nutrientes esenciales que alimentan estas estructuras y cómo incorporarlos de manera práctica en tu dieta diaria. Además, contiene valiosas estrategias para aprovechar al máximo tu potencial genético y promover una vejez saludable.



FESTÍN VEGANO

Mariana Hernández Liani. Ed. Diversa. 342 págs.

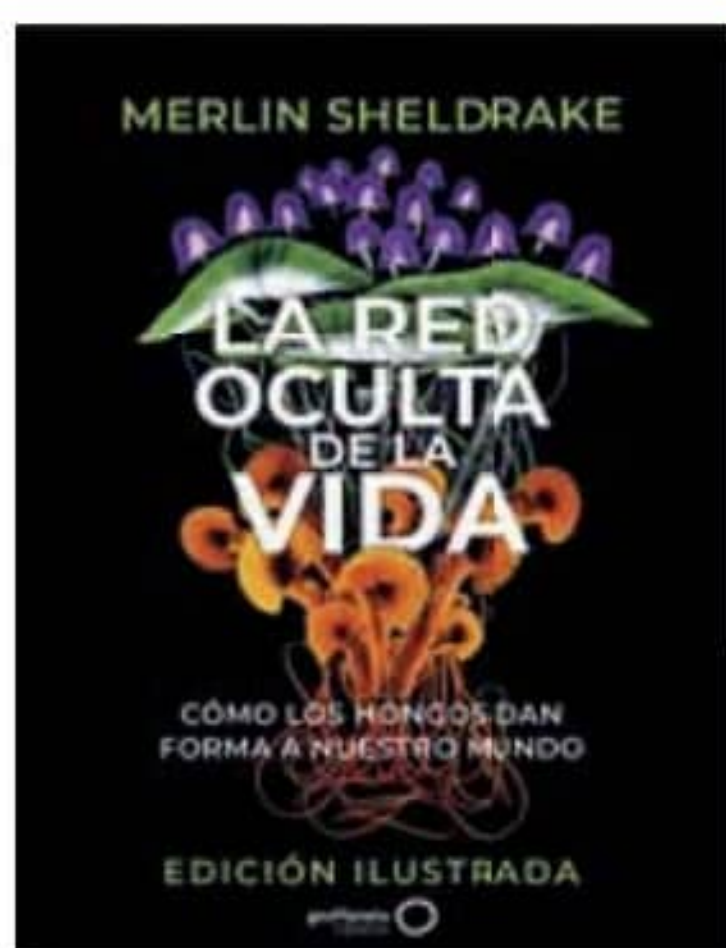
Es un auténtico libro de cabecera sobre alimentación 100% vegetal, con toda la información y herramientas que necesitas para alimentarte de forma saludable y sin productos de origen animal. Es el conjunto perfecto entre recetas deliciosas e información nutricional. Además, más allá de encontrar en el libro un centenar de recetas, también aprenderás: A crear tus propios platos para que sean nutricionalmente completos y sabrosos. Cómo sustituir ingredientes de origen animal (huevos, leche, etc.) A preparar buddha bowls, hamburguesas o salad bars. Cómo hacer quesos veganos o increíbles sustitutos de la carne. Consejos que te ayudarán a triunfar con tu nutrición.



LA RED OCULTA DE LA VIDA

Merlin Sheldrake. Ed. Geoplaneta. 344 págs.

Hongos: pueden ser microscópicos, pero también representan a los organismos de mayor tamaño jamás registrados. Comen piedra, crean suelos, asimilan agentes contaminantes, se nutren de plantas, pero también las matan, sobreviven en el espacio e influyen en la composición de la atmósfera terrestre. Un libro magnífico sobre el oculto y fascinante mundo de los hongos, formas de vida extrañas y maravillosas que nos obligan a repensar el funcionamiento de la vida. Proporcionan a los humanos pan, alcohol y medicamentos, mientras que su capacidad para digerir plástico, explosivos, pesticidas y petróleo crudo se aplica en el campo de las nuevas tecnologías.



LA REGLA ES SAGRADA

Marjorie Malgras. Ed. Oberón. 216 págs.

Ya sea dolorosa, abundante, irregular o esté totalmente ausente, la regla supone un tema importante para la mitad de la población. Sin embargo, como tabú aún presente en nuestra sociedad, la regla boicotea el hablar o transmitir conocimientos. Estigmatizada, la regla lleva escondida desde la noche de los tiempos, totalmente ignorada. La aparición de la píldora y de las protecciones menstruales la ha invisibilizado más aún, ya que se pide implícitamente (o no) a las mujeres que no se quejen y que nunca dejen un tampón a la vista. ¿Cómo podemos hacer para cambiar la mirada que sobre ella tiene nuestra sociedad? ¿Qué protecciones menstruales elegir?"



ENTRE FERMENTOS

Javi Maeztu. Ed. Alienta. 400 págs.

¡Súmate a la aventura fermentista y a sus beneficios para la salud! El pan, la cerveza, el vinagre o el yogur llevan con nosotros cientos o miles de años y durante mucho tiempo fue una de las únicas maneras para conservar los alimentos. Ésta es una guía muy completa para aprenderlo todo sobre la fermentación en la gastronomía, en la microbiología y en la salud, y conviértete en un experto de la kombucha, el kimchi, el garum, el miso o el tempeh. Descubre los tipos de fermentaciones que existen y aprende a hacer tus propias elaboraciones en casa, de forma cómoda y segura, integrándolas fácilmente en una dieta saludable.



Y también...

LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Inés Moreno González. Ed. Oberón. 216 págs.

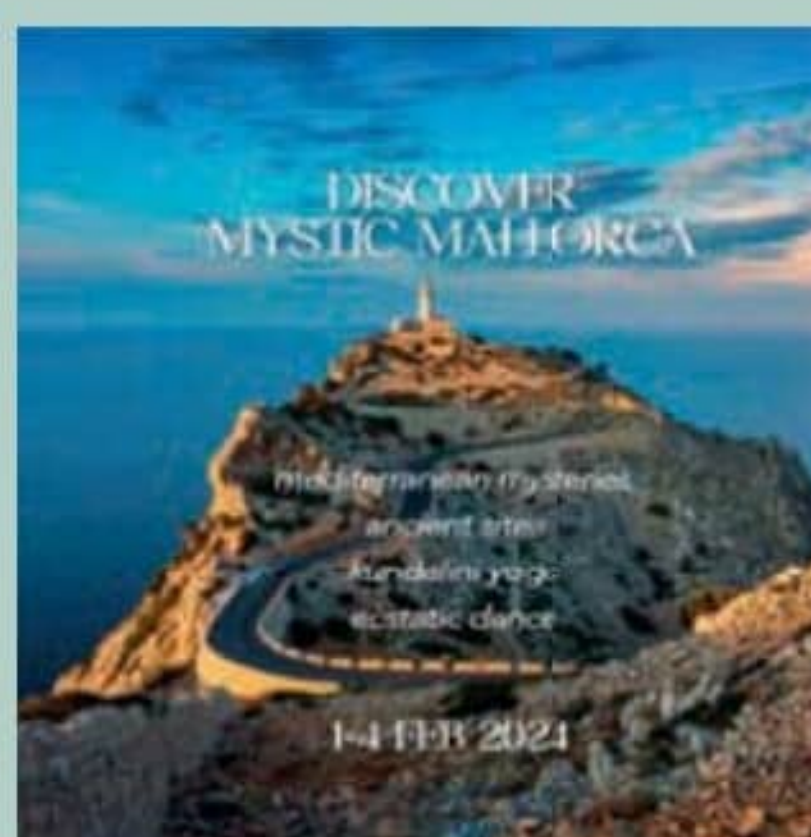
Para conocer la relación entre el Alzheimer y la demencia. Es un libro divulgativo para comprender la patología y qué ocurre en el cerebro de los pacientes. Los factores de riesgo conocidos de la enfermedad, cuáles podrían modificarse o controlarse para disminuir la probabilidad de padecerla. El envejecimiento, las lesiones en la cabeza, la hipertensión arterial, diabetes, la depresión, la falta de sueño y un estilo de vida poco saludable. Si hay predisposición genética, si es hereditaria y los hábitos que nos pueden llevar hacia un envejecimiento saludable y reducir el riesgo de demencia. Además, hay recomendaciones para el apoyo de pacientes y cuidadores.



RESERVA DE MUSGO

Robin Wall Kimmerer. Ed. Capitán Swing. 224 págs.

La historia natural y las relaciones culturales de los musgos son una poderosa metáfora de las formas de vivir en el mundo. Viviendo en los límites de nuestra percepción ordinaria, los musgos son un elemento común, pero en gran medida desapercibido del mundo natural. El libro es una hermosa mezcla de ciencia y reflexión personal que invita a los lectores a explorar y aprender de la vida elegantemente sencilla de los musgos. Su biología explicada con claridad y arte, además de una reflexión sobre lo que estos fascinantes organismos tienen que enseñarnos, basada en sus experiencias como científica, madre, profesora y escritora americana de origen indígena.



YOGA SADHANA WORKS

(www.sadhana.works)
«Sadhana Works es una empresa de estilo de vida consciente que nace del amor y la creencia en el potencial humano a través del compromiso que tenemos con el crecimiento y el bienestar

individual y colectivo. El cambio real comienza dentro de cada persona.»

A partir del yoga en todas sus formas, organizan retiros y bastantes actividades interesantes, con participantes de todo el mundo. Por ejemplo, «Mystical Mallorca», un retiro para regalarse un viaje en el que el espíritu y el cuerpo se nutrirán de pura belleza.

Bajo la guía de Mariana-Harpreet y Alessandra Di Gesù, practicaremos Kundalini Yoga, meditación, baños de gong y danza estática, en el hotel Nivia Born Boutique. Además, viviremos la Fiesta de la Luz en la Catedral y visitaremos el santuario talayótico de Son Fornés.

DOS LIBROS DE OCTAVI PIULATS



Para entender el amor pasional romántico

Octavi Piulats. Ed. Carena. 166 págs.
Parece no tener sentido en la Modernidad digital escribir sobre el amor romántico, que hoy parece cursi y trasnochado debido a la evolución del amor de pareja, desde el LGBT hasta el poliamor. En este ensayo se expone empero una breve historia del

Eros en sus distintas vertientes, como amor sexual, amor al prójimo, amor a proyectos, amor a lo divino y amor de pareja, para luego focalizar el análisis en el amor romántico y demostrar, a través de su mitología, sus poesías y textos literarios y filosóficos su sorprendente vitalidad incluso en el siglo XXI como amor integral. Para ello se abordan los mitos helenos e hindúes sobre el Eros vía Platón, para llegar a los sentimientos del amor cortés, del Werther de Goethe y el Hiperión de Hölderlin.

El Fausto, la bruja y la fórmula para no morir



Carme Arrufat y Octavi Piulats. Ed. Carena. 310 págs.

Novela esotérica de enigmas y aventuras, basada en una pretendida fórmula secreta encriptada en la novela histórica del Fausto, de J. W. Goethe

Presenta la búsqueda de una fórmula alquímica secreta que se halla encriptada en una antigua edición de

la obra histórica «Fausto». La búsqueda será dificultada por la organización secreta Ancestra que tratará de apoderarse de la fórmula por medio del enviado Mephisto. Para seguir la pista de la fórmula los protagonistas viajan por toda Europa, Barcelona incluida, ya que existe una relación entre uno de los antiguos miembros de Ancestra, Otto Rahn, y la montaña de Montserrat.

Códigos QR



1. Mr. Klaus Schwab, cantante



2. Belleza 01-2024



3. Glifofato en la cocina



4. Previsión conspiranoica



5. La gripe de toda la vida

La comparación es el ladrón de la alegría.

THEODORE ROOSEVELT

* * *

*Es ridículo no intentar evitar tu propia maldad,
lo cual es posible,
y, en cambio, tratar de evitar la de los demás,
lo cual es imposible.*

MARCO AURELIO

* * *

—*¿Hay alguna diferencia, entre felicidad
y paz interna?*
—*Sí. La felicidad depende de que percibamos las
situaciones o los estados como positivos;
la paz interna, no.*

ECKHART TOLLE

Theodore Roosevelt, 26.º presidente de EE.UU., es considerado uno de los más capaces y activos, dada su intensa y frenética vida (*strenuous life*, según él). Desarrolló la supervisión de los grandes negocios, intervino para hacer realidad el Canal de Panamá y trabajó en los primeros planes conservacionistas de la fauna y espacios naturales. **Marco Aurelio** y **Eckhart Tolle** ya han aparecido otras veces en estas páginas, como en los números 212 y 518.

DECORACIÓN



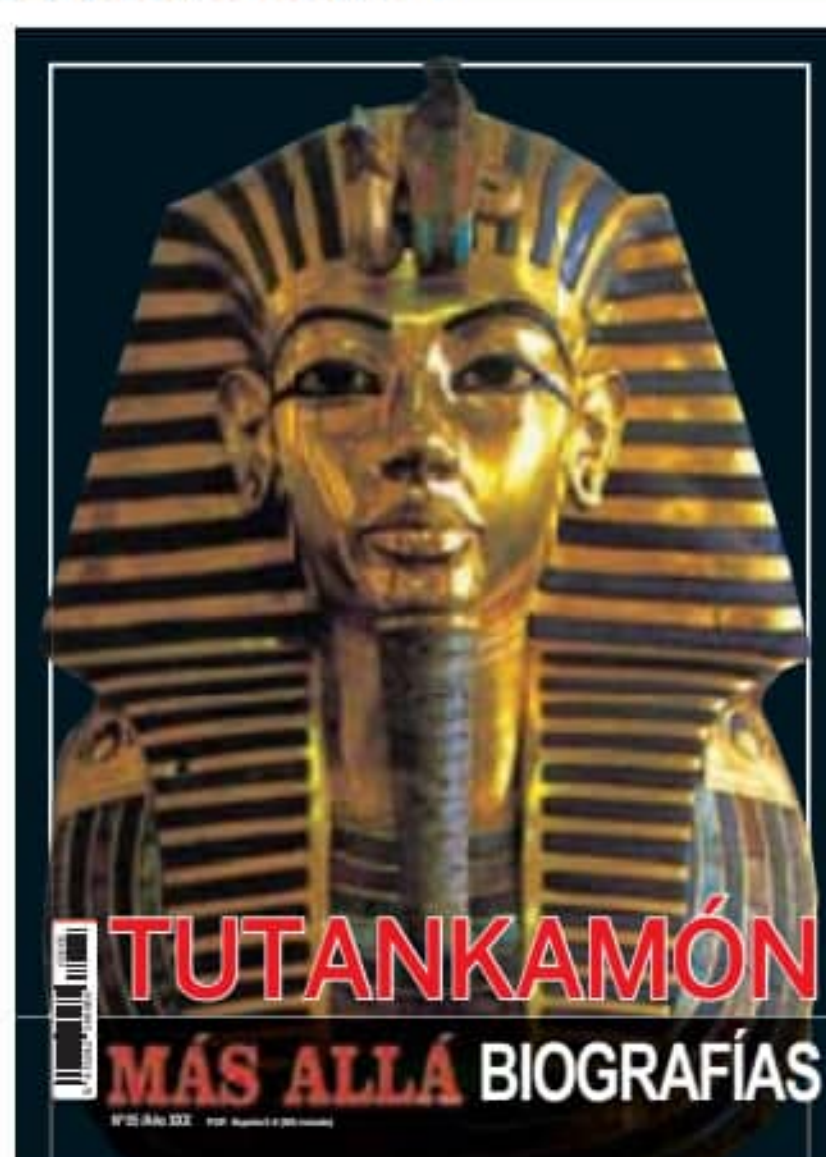
SALUD Y VIDA NATURAL



ALIMENTACIÓN



CIENCIA Y ASTROLOGÍA



DISPONIBLE EN VERSIÓN DIGITAL



www.connecorrevistas.com

CIENCIA Y ASTROLOGÍA





ecopostural
mobiliario para la salud



Estaremos allí donde haya bienestar.

www.ecopostural.com*



*Gracias por descargar,
te deseo buena lectura*



Att: Kises